

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۳	۲	۱
۳۹-۳۵	دودھ چھڑانا	۱۳
	باب سوم	
۵۶-۵۰	مصنوعی جناحت	۱۵
۶۰-۵۶	اسٹریلایز کر نیکی ترکیب	۱۶
۶۴-۶۰	دودھ پلانیکا طریقہ	۱۷
۶۵-۶۴	خالص دودھ	۱۸
۶۵	ہضم دودھ	۱۹
۶۶-۶۵	بچوں کی غذا میں انڈا	۲۰
۶۷-۶۶	گوشت	۲۱
۶۷	پہل	۲۲
۶۸	عام اصول	۲۳
۸۰-۶۸	غذائیں اور ان کے اوقات	۲۴
	باب چہارم	
۸۲-۸۱	تہید	۲۵
۸۵-۸۲	سونے کا طریقہ	۲۶
۸۸-۸۵	بچے کا وزن ، اور قد	۲۷

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۲۸	سہرہ	۸۹-۸۸
۲۹	حواسِ خمسہ	۹۰-۸۹
۳۰	دماغ	۹۵-۹۰
۳۱	دانتِ نکلنا	۱۰۱-۹۵
۳۲	برلنا	۱۰۳-۱۰۲
۳۳	بچوں کا نام نہ ٹیپیل	۱۰۹-۱۰۳
	بابِ پنجم	
۳۴	تمہید	۱۱۱-۱۱۰
۳۵	دوا علاج	۱۱۳-۱۱۲
۳۶	بیماری کی ابتدائی علامات	۱۱۸-۱۱۴
۳۷	نال سے خون آنا	۱۲۰-۱۱۸
۳۸	تشخیص	۱۲۳-۱۲۰
۳۹	آئینہ کا آنا	۱۲۶-۱۲۳
۴۰	یرقان	۱۲۶

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۴۱	مخچه کا آنا	۱۲۸-۱۲۷
۴۲	چمچے	۱۲۸-۱۲۷
۴۳	بال خورد	۱۲۲-۱۳۶
	باب ہشتم	
۴۴	فتور ہانسنہ	۱۳۷-۱۴۰
۴۵	نفع ادویہ و قرینج	۱۴۱-۱۴۳
۴۶	سٹے	۱۴۳-۱۴۵
۴۷	قبض	۱۴۵-۱۴۷
۴۸	سبزنگ کا دست	۱۴۸-۱۵۰
۴۹	شدید دست	۱۵۰-۱۵۲
۵۰	فرسن دست	۱۵۲-۱۵۴
	باب نہتم	
۵۱	زمانہ طفولیت	۱۵۵-۱۵۷
۵۲	اغذیہ و اشربہ	۱۵۷-۱۶۶

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۵۲	سونما اور آرام	۱۶۲-۱۶۶
۵۳	تازہ پودا اور روشنی	۱۶۲-۱۶۳
۵۵	ورزش	۱۶۳-۱۶۴
۵۶	لباس	۱۶۴-۱۶۸
۵۷	امعار	۱۶۹
۵۸	مشاد	۱۶۹-۱۷۱
۵۹	مستقل اور اصلی دانت	۱۸۱-۱۸۲
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خانگی	۱۸۲-۱۹۵
۶۱	تہذیب	۱۹۶
۶۲	ٹڈمی کا بیڈول ہوجانا	۱۹۴-۱۹۸
۶۳	اسکردمی یعنی سواروگ	۱۹۸-۱۹۹
۶۴	قبض	۱۹۹
۶۵	خزمن قبض	۱۹۹-۲۰۰
۶۶	پدرہ پھنی اور متلی	۲۰۰-۲۰۱

نمبر شمارہ	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۶۷	دست اور پیش	۲۰۱-۲۰۳
۶۸	شکم کا نفل (۲)	۲۰۴
۶۹	آنتوں کا آتر آنا	۲۰۴
۷۰	امراض تنفس	۲۰۴-۲۰۵
۷۱	آخناق	۲۰۶-۲۰۸
۷۲	گٹھ بٹھ جانا	۲۰۸-۲۰۹
۷۳	سوکھی مٹی یعنی کچن کی تپ دوق	۲۰۹-۲۱۱
۷۴	بخار اور دیگر متعدی بیماریاں	۲۱۱-۲۱۷
۷۵	گھٹیا	۲۱۸
۷۶	رعشہ	۲۱۸-۲۱۹
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۱۹-۲۲۰
۷۸	درد سر	۲۲۰-۲۲۱
۷۹	کان کا درد	۲۲۱
۸۰	نکسیر	۲۲۱-۲۲۲

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۸۱	ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا	۲۲۲
۸۲	شعیرہ یعنی گونگیان	۲۲۳
۸۳	سونے میں زیادہ پسینہ نکلنا	۲۲۳-۲۲۴
	باب نہم	
۸۴	بچہ کی نگرانی صحت	۲۲۴-۲۲۵
۸۵	بچہ کو ٹیکا لگانا	۲۲۸-۲۲۹
۸۶	بچوں کو متعدی امراض کے علامات و انسداد	۲۳۰-۲۳۱
۸۷	متعدی بخار کو سرکاری تین حالتیں یا مدتیں ہوتی ہیں	۲۳۱-۲۳۲
۸۸	بچوں کو متعدی امراض کے علامات	۲۳۲
۸۹	متعدی امراض کا انسداد	۲۳۵-۲۳۶
۹۰	زہر کی شناخت اور علاج	۲۵۱-۲۵۲
۹۱	ترش اشیاء جو بطور زہر کو استعمال ہوتی ہیں	۲۵۸-۲۵۹
۹۲	قواعد	۲۶۲-۲۵۸
۹۳	خراس کشکتے۔ بلی اور دیگر جانورن کا	۲۶۹-۲۶۲

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۹۳	کسی چیز کو نکل جانا	۲۶۰-۲۶۹
۹۵	جھٹنا	۲۶۰-۲۶۳
۹۶	زخم اور چوٹ	۲۶۳-۲۶۴
۹۷	موج	۲۶۴-۲۶۵
۹۸	اتفاقی حوادث میں تیمارداری	۲۶۵-۲۶۶
۹۹	مریضین کو غسل کو مختلف طریقے	۲۸۶-۲۸۷
۱۰۰	کس پر غسل	۲۸۸-۲۸۹
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اوزار و پیالے اور اونکا باہمی مقابلہ	۲۸۹
۱۰۲	مقدار خوراک اور ویات بمناسبت عمر	۲۹۲-۲۹۰
۱۰۳	فہرست ادویہ جو خائلی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں	۲۹۲-
۱۰۴	بچرن کو دینے کی ہلکی غذائیں	۳۰۲-۲۹۲
۱۰۵	بچرن اور جوانوں کے سادہ مشروبات	۳۰۹-۳۰۲
۱۰۶	سیلنس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے	۳۱۱-۳۰۹
۱۰۷	سیلنس فوڈ کے فوائد	۳۱۱
۱۰۸	مغیہ ترکیبیں	۳۱۲

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۰۹	چرنہ کا پانی	۳۱۲
۱۱۰	چرنے کا میٹھا پانی	۳۱۳-۳۱۲
۱۱۱	آتش جو	۳۱۳
۱۱۲	عام منوعات	۳۱۴-۳۱۳
۱۱۳	فاتحہ الکتاب	۳۱۵
— — —		



پنکھن کی پریش

## دیباچہ

### بچوں کی پرورش

بلاشبہ عورتوں کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول طب ہائیکے بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائیں اون اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اس کے لئے کسی برہان و دلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی غفلت سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کرے گا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ میں کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں انکو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ ادنیٰ کا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت ذریعہ

ملک جرمنی میں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی ہے اس سے  
صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قدرتی  
طور پر موزونیت رکھتی ہیں۔

ابھی چند ہی دن گزرے ہیں کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان  
ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اس میں یہ  
دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردوں کے  
مقابلہ میں عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

غلاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روز مرد کے حالات دیکھنے سے  
ثابت ہوا ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت محقول صلاحیت موجود  
ہے۔ ماسوائے برین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی وقف  
ہوں جو اس فن میں بھی دستگاہ رکھتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے  
کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹروں کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ  
مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا  
نہیں ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ بالخصوص ہماری مسلمان سہیلیں  
ان ضروری مضامین سے بالکل نا بلد ہیں اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے  
ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں،  
یورپ میں ہزار ہا کتابیں ماؤں کی رہنمائی کے لئے بچوں کی پرورش کو اصول پر

تصنیف ہو چکی ہیں اور ورنہ ہوتی رتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یوروپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور ان سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت پر رچا اور ان عالی مراتب عمدہ دارو کی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل دلالت ہے۔ اور اسکی اصل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس۔ اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ میا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے ادن تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکے وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے ادن نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھنا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک ٹک افسیت رکھتی ہوں ان ہی وجہ سے میں نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کر دیے ہیں۔ جن میں سے پہلا رسالہ موسوم ہے ”تندرستی“ طبع ہو چکا ہے۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ ”بچوں کی پرورش“ کے نام سے شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو اصول حفظانِ صحت کی کیفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں جابجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی حلالیت کی حالت میں ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے۔ اور میں نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل  
بچہ کا نہلانا، دھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد

### زچہ خانہ کی تیاری

پہلوئی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت  
ہوگی، سب سے اول پُرانا گودڑ کا ربولک صابون سے دھو کر اور صاف  
کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل ہیڈ *single bed* ہونا چاہیو جس پر سخت گدا اور اُس پر ایک سفید چادر  
پہنائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو، سرہانے ایک تھیمہ  
ایک گاد تھیمہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لٹبا کرتا جو گلے سے  
پاؤن تک ہو۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو  
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ٹبل کی چار پٹیاں، ایک دو کساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہرہ والی موندہ پونچھنے کے لئے رسی چائین  
 ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضرور میا ہے ان چیزوں کے علاوہ  
 ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجد درہنا چاہئے چار چہرے  
 پرانے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب صاف ستھرے  
 ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے  
 بچہ کے لئے ہاسکٹ *Hasckett* بھی تیار کرنی چاہئے ایک کبس *کسٹ* غیس پوڈ  
*Violet face powder* ایک بوتل برک *Burck* مشن *Marion Colton* کی کہنچیا  
 یہ مشن *گرین* یعنی *۱۲* تکی روک لیں دوس پانی میں لکڑیا کر لیا گیا ہوا ایک پینی کی زیرہ میں دسلیں  
 ایک بوتل *رض* زیتون نصف پائنت والی تین ٹیچہ آؤر لیا صابن *عناب* ایک کبس  
 سینٹی ہن *بڑی* درمط *ہوٹی*، شریقی یاد ہا کہ کے ٹل کے مہینہ رومال بھی ہوں چہ چارہ ہن  
 مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہوں بیچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے  
 پرانے سفید بالین کے جو ایک ایک وار مرع ہوں ایک بچہ کے لیٹنے کو  
 دوسرا نہلائی کے وقت گھٹنے پر رکھ کر ٹیکس گھٹنے پر رکھ کر کا کپڑا اگر دھڑ پر دف ہو تو  
 مناسب ہے ایک غسل کا تھرا میٹر بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک ونی بیان لکڑ بنا ہوا  
 ٹمل کی ایک چوٹی تہ پوشی ٹمل کا ایک ٹکڑا بچہ کو لیٹنے کی واسطے رکنا چاہئے اگر  
 سردی کا زمانہ ہو تو فلا لیک کر تہ جو دایلا ہے بنایا گیا ہو ایک ٹل سی ہونی ٹوپی  
 ایک کنو پ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک ٹال

چاقو اور بنیر نوک کی قینچی ہی تیار رہیں۔

بچہ کا بھونا وغیرہ ایک چھوٹا کھٹولہ نواٹا کایا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بھونان  
پلنگ ایک خوشک دلائی تین تکیے کا چہ نہاچہ بارہ پور پر راز کپڑی کو جو مگر بوی لوشن سے تر کر کے  
خوشک کر کے لٹو گھوموں در کھیل جو بچوں کی مخصوص طرح پر بننا جائے اور ایک ٹیپ کے کا اسٹینج ایک  
بکس پر ڈرپٹ *and so on* مخصوص تلی کا تیل، اور تیل غن با دوسم ایک شیشی  
ایک چوٹی تیلی، ایک جگ یا لوٹ، سلاچی، اوگالڈن، انگشٹی، ایک ٹاپ  
چارٹرکش تو اس، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا تو شک خانہ ایک بکس چوٹا، بارہ چوڑے یعنی کرتے بنیان پانچا  
صدری لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا خوش خانہ ہے۔  
بچہ کے لئے پوڑے ہی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے  
چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور ان کے اوپر مربع  
شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکرے ہوں عمدہ قسم کی رومالیاں لگی کپڑے کے  
مثلث ٹکرے کی ہوتی ہیں اس کپڑے میں اون کا بھڑو رہتا ہے جو جاذب ہوتا  
لیکن بچہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا

## نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش



فورا صاف کر دینا چاہئے، اگر نوزائیدہ بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف  
نہ کی جاوے گی تو ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فورا حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ سردی کا  
نہایت تیز اثر جو تپا ہے موسم کے لحاظ سے قدالین یا کسی سوتی پارچہ مین او سکو  
پلیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین  
پلیٹ کر بستر مین رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے، کپڑا سخت یا دھاریا  
یا گڑنے چبنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلو سرد ہو کر خوب خشک کر لینا چاہیو تاکہ نہ ہو جاک  
ردی کی دلائی اور نرم نہالچہ اسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر تئی دنیا  
سے حسین اوسنے قدم کھلے، انوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد اثر قبول  
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے مین اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت  
رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا ہے  
ہونٹ کانپنے لگتے ہین اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اوسکے گوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونوں جانب  
تھینیاں یعنی بہت چوٹے چوٹے تکیے ہون بلکہ اوسکی گمر کو آرام پہونچو اگر چہ اگر جاہر ہون  
تو گوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن اوسکو کیل مین ایسے احتیاط سے  
پلیٹ کر رکنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہو اور جانولی  
چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا منہ نہ ڈبکنے پائے کیونکہ گوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے  
 جب بچہ سوا دھٹے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ  
 اس کی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات  
 بچہ کا سر لانا اور اور بدہیئت ہو جاتا ہے، یا کموٹری کا بالائی حصہ ملائم  
 ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اس کے  
 سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے  
 جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند  
 روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے  
 بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو پیٹھا ہوا  
 تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ لگھوٹ  
 لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ  
 بچوں کی چہاتیوں پر درم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا  
 معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں ان کو چونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی  
 مالش اور بزرگ لوشن *Stearine Glycerine* کی مالش کی بندش (ڈریسنگ) ہر باگھنٹہ تک  
 کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پانچانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو  
 بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اس کی اطلاع کرنی چاہئے۔

## ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشوونما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلزار سا رنگ اہل زیادہ ہوتے ہیں ناخن کچھ پورے سے باہر نکلے ہوئے آنکھیں صاف شفاف ہوتی ہیں تیلیاں صاف نیل نہ کچیل کچھ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونے کے اوستہ جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جتنے کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۴ ہفتہ یا ۲۸ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ پہلے سات ماہ یا ۱۹۰ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں، لیکن ایسے بچے جو ساتویں مہینہ کے آخر یا آٹھویں مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو انہیں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت تپتی اور باریک ہوتی ہے آنکھیں چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہیں سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت تپتی ہوتی ہیں مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور انہیں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتویں مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ دیکھوین ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہنچے ہیں اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کر نیکی اچھے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے نوزائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہنچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودھ جلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں

جو وقت بچہ پیدا ہو فوراً اس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اور وقت تک نال کو باندھنا چاہئے لیکن کچھ کو جب اگرنے کے بعد ہی کمل کے نیچے روغن زیتون کی ماش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی پہنچانے کا آلہ جو عامتہ آستمن کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن دغسل کے ٹپ کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹپ میں ہر طرف

روٹی بچا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے، اور یٹب استدر چوٹا ہو کہ بڑے  
 ٹب میں آجائے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیپ بٹتا ہوا رکنا چاہئے اور دونوں  
 بٹوں کے درمیان قریب چہ انچ کا فاصلہ رکنا چاہئے، ان دونوں بٹوں کو کھل  
 ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرمیا میٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو  
 سو درجہ تک ہمیشہ رکنا چاہئے، ایسے بچوں کو ذرا دودھ پلانا چاہئے کیونکہ انہیں  
 قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پورے دنوں کے بچوں کے اوں میں اس قدر  
 قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی خف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں  
 ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آتش جو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا  
 چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفید سی باریلی واٹر میں پھینک  
 اس وقت تک پلائی جائے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن  
 بھی یہی غذا دی جائے اور ماں کے دودھ میں نہت قطرہ پانی ملا کر دو دو گھنٹہ  
 کے بعد دو دو چمچ پلا یا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اوٹھا کر اسکا بستر صاف  
 کر دینا اور اوٹھا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئے۔

ان تمام ایرت بچے کو گرمی پہنچتی رہتی ہو اور چونکہ بچہ کی بدنظمی ہوتی ہے اسلئے  
 روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت  
 ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ جو س لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے  
 بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن باریلی واٹر کے دو چمچ درمیان میں

برابر دینی چاہئیں ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف میں مبتلا ہو کر راہی ملک دم  
 ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔  
 اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو  
 بغیر فلائین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر  
 پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے لٹا چاہئے  
 اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کو لئے  
 جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ قریب ٹلٹکے  
 سامنے کی طرف ہو اور اس جزدان کے پاکٹ نہاصہ میں ایک ملائم روئی کا  
 گدار کھا جائے، بچہ کو فلائین اور سوتی پارچہ میں لپیٹ کر اس پاکٹ میں لٹا  
 دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری  
 جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غندق میں رکھ دینا چاہئے یعنی ایک لنبے چوڑے  
 کپڑے کا سنبلوہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جائے  
 صرف منہ کھلا رہے اس طرح بچے بار بار ہلانے ڈالنے سے محفوظ رہتے ہیں  
 اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونوں جانب کے فیتے سے بچہ کے جسم کو بازہ  
 دینا چاہئے۔

سلاہ جسم کا منڈا ہونا۔

## پورے دنوں کے بچے کا غسل

بچہ کے سوا تھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ  
 دایہ کو اٹکھٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک برتن میں  
 روغن دیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر  
 بعد اس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کھل  
 اڑا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اور اسکے  
 ساتھ ایک چمکنا مادہ جو جسم پر پٹنا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چمکنا مادہ  
 جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چوڑ سکے تو دوسرے غسل تک چوڑ  
 دینے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے  
 حصوں میں صفائی اور مالش کا لازماً ضرور رکھنا چاہئے، اب بچہ اپنی چوٹی سیا  
 پوشاک پہنے کیلئے تیار ہو جاتا ہے لیکن قبل لباس پہنانیکے اس کے پائخانہ کے مقام پر  
 دینولیا کریم *Kinoliacream* یا اینولائن *Enodine* لگا دینا چاہئے جس کی بہت  
 بھورے رنگ کی جوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف  
 نہیں ہوتی تو زائید و بچوں کے لئے ولادت کے بعد دو تین روز تک روزانہ  
 تیل کی مالش بہت مفید ہے۔ بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ

اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا سمجھتے ہیں لیکن اسپنج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے اور اسکو پگرم پانی سے دھو کر خوب پھوڑ لیا جائے، نال پر پانی نہ پڑنے پائے ورنہ اس میں مواد آجائے اور اس کے پھول جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بچہ کے نہلاتے وقت اسکی ناف یا نٹے کی احتیاط ضروری ہے۔ دایہ کو لازم ہے کہ مل یا بورک لنٹ *Boric lint* کے ٹکڑے سے نر کو نہلاتے وقت باندھ دے اور جس وقت تک کپڑا چھٹے ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندھ دیا جائے تاکہ کپڑا اپنی جگہ پر قائم رہے پانی نٹے میں ہرگز نہ لگنا چاہئے، بلکہ جب تک ملاحظہ ہو کر خود بخود نہ گر جائے بچہ کو غسل کے ٹب میں نہ ڈبوایا جائے، اس طریقہ سے جسم کو اسپنج سے صاف کیا جائے لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہیں دیتا اسلئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے پانچ سے گیارہ دن کے عرصہ میں ملاز خود گر جاتا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کرنے کی کوشش ہرگز نہ کی جائے، اگر پور ا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپر پچھرا کم از کم ۸۰ درجہ کا ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سردی نہ پہونچے خالی پانی یا دودھ اور پانی جس سے غسل دیا جائے اس کا ٹمپر پچھرا ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے۔

دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھ کر اس پر بچہ کو لٹا نا چاہئے تیل کی مالش کے بعد بچہ کو تولیہ میں لپیٹا ہوا ٹب میں اتار کر ایک ہاتھ سے اس کے سارے جسم کو ملا جائے اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا رہے ٹب میں اتارنے کے قبل بچہ کے



جسم پر بچا سے صابون کے انڈے کی سفیدی بھی ملی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر پانی میں دو وہ ملا ہوا ہے تو اسکی ضرورت نہیں ہے شب سیدہ کی چادر کا ہوتا ہے اگر تب نہ ملے تو اسکی جگہ لکڑی یا مٹی کی نانہ استعمال کی جاسکتی ہے لیکن جو برتن بھی کہ استعمال کیا جاسے اسکو پہلے خوب گرم پانی سے مل کر صاف کر لینا لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی دہ جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ اڑاے ہوئے کو دین اور اٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو خشک کر لیا جائے، بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اسلئے بہت آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے دھوننا چاہئے، تولیہ دینا ہو یا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ نوراً پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ لگنا نہ جاسے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جائے، سر اور جوڑ کی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے، ناف کو بہت غور کے ساتھ خشک کر دین اگر ذرا بھی نمی رہیگی تو اسکے سٹرنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی رو کاٹون پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چمک دینا چاہئے۔ وائلٹ پوڈر بھی *lilac powder* اکثر دو کاٹون پر ملتا ہے اور یہی منگایا اور دیگر مضر اجزاء کی آمیزش ہوتی ہے زنک اوکسائیڈ *zinc oxide* اور کربو ایکسائیڈ *carbon acid* اور اسٹین پوڈر *starch* ہر ساجزہ مساوی الوزن ملا کر سفیدہ کاشغری کے تیار کیا جاسکتا ہے

گرمی کے موسم میں یہ پوڈور خاص کر بہت مفید ہوتا ہے لیکن نہیں ہونے پاتین، پانی اور صابون کا غسل بچوں کو تب دینا چاہئے، پہلے اور دوسری ہفتہ میں روغن کی مالش اور پانی میں دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتا ہے جسکا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعد ازاں بچہ کو رائون پر لیکر اسپنج کیا جائے اور آخر میں پورا غسل دیا جائے

کمزور بچوں کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودھ میں پانی ملا کر ایک ایک عضو کو فرداً فرداً جلد دھو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً مکمل یا کوئی دوسرا گرم کپڑا اوڑھنا دینا چاہئے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئے کہ کبیل سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈھکا جائے کہ تنفس میں دقت ہو۔ دودھ بلانیکے بعد بچوں کو غسل نہیں دینا چاہئے، اور نہ فوراً گرمیے باہر ہوا میں لانا چاہئے فصل کے بعد دودھ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے

ہمارے ملک کے پانی میں معدنی اجزاء بہت ہوتے ہیں چنانچہ بچہ کی جلد پر خشکی اور خراش پیدا کرتے ہیں پانی کی سختی دور کرنے اور اسکو ملائم کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچ اوٹ میل کسی ملل کی تیلی میں رکھو اور کمولتا ہو پانی دسپرڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی میں رہنے دو پھر تیلی کو دبا کر پھوڑ لو اور دٹ میل Oatmeal کے پانی کو غسل کو پانی میں ملاؤ اسکی میزش کی وجہ سے غسل کے لائق ہو جاتا ہے اور کوئی ہرج نہیں کرتا

نملائے گا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کر لیا جائے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کر چکا اور زیادہ گرم پانی جسم کو بلا دیکھا سٹے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو۔ حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف پہنچے تو زیادہ گرم بھجنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ پہنچے تو حرارت کافی اور ٹھیک بھی جائے، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے اور انگلیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی۔

بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اس طرح بایان ہاتھ رہے کہ سر اوٹھانہ ہاتھ پر آجائے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اور ٹھانے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جب تک نہ پہنچے کیونکہ سر کو جب تک لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر نہیں اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچہ کا نملا نا دہلا نا اور لباس

نوجوان ماؤں کو مناسب ہے کہ نملائے دہلائے اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقعہ کار وایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقعہ کار یا ناخیر بہ کار وایہ کو ہدایت کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے نال کو کسکر

باندہ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر  
 درمیان کی بندہ ہی ہوئی جبکہ سے کاٹین اول نال کا خشک ہوتا فردری ہے اور  
 خشک ہو کر ایسٹ اوس پر روزانہ چڑکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب  
 کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیا دے۔ بعد ازان نال پر ایک صان  
 اور جوش دیا ہوا کھڑا مل کا لپیٹ دیا جائے اور نال کے چاروں طرف دی لپیٹ کر  
 اور کھڑا مل کوڑا دینا چاہئے بعد اسکے ایک چہرہ انچ چڑی اور ۱۶-۱۷ انچ لابی فلائین کی پٹی نال پر  
 رکھ کر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانگ دیا جائے تاکہ اوہرا دو ہر سرکنے نہ پاسے  
 لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دیا ڈنہ پڑے۔ ہندوستان میں نال پر روئی  
 اور فلائین باندھنا زیادہ مفید نہیں ہے کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے  
 نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ بھڑے او کو ٹب میں  
 غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا، بچے کو غسل دینے میں خیال  
 رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور  
 اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جائے اور ہو اسو پانی چاہے  
 تو چھٹے یا آٹھویں دن خود بخود انیٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ  
 یہ ہے کہ روئین دار ملائم تولیہ کا چوٹا رو مال اس صورت کا



بنکر باندھنا چاہئے اور بندون میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، پسیفٹی پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کوٹھے زیادہ پیچھے کوٹھل آئیں گے برخلاف اسکے اگر کوٹھون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنوں میں لگیگا، پہلے ہفتہ میں بچہ کے لئے صرف فلائین کی چوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ پیٹ دیا جائے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک لٹکی ہوئی نہ رہے، اسلئے پسیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غذک کا کپڑا سواگرز لا بنا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو او سپر لٹ کر غذک کر دیا جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ سب پیٹ دئے جائیں اور پسیفٹی پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں دھوہرے لٹھ کے تین غذک بناؤ جائیں تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غذک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب برقیے ملکوں میں البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ مان بھی آسانی کے ساتھ اس کے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے چہونے پر ایک چوٹا مٹا پچھو بھاکر دلائی اور با  
 دیا جائے اگر سر کا موسم ہو تو چوٹا سا صاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہیے  
 لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ کبھی مجھڑے محفوظ  
 رہے بچے کا سر اوپر رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں  
 سر سے بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے  
 تاکہ آنکھوں سے میل درجہ جاکے پورے کونے *Conjunctiva* سے روزانہ آنکھوں کو کھٹا  
 کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو  
 میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ پورے کونے نہایت  
 احتیاط سے بنایا جائے، کونے بنانے کا طرف نہایت صاف اور پتلی کا ہو۔

### بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے بنے مختلف قسم کے  
 لباس کی ضرورت ہر ہلکے ادنیٰ کپڑوں کو بخاری فلائین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے  
 کپڑوں پر ترجیح ہے۔

لے	فردی قسمت ملبوسات		
کرتہ فلائین	کرتہ سوتی	صدری فلائین	پاجامہ فلائین یا ریشمی جامہ
پاجامہ سوتی	پاجامہ براے شب	روال خرد	پانسا سوتی
پانسا سوتی	ٹوپی	ٹوپی فلائین	درجن
درجن	درجن	۶	۷

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے  
بانتہ پاؤں چڑا سکتے ہیں جو انکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے چھوڑے پھنسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ہر وقت  
حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہیں  
بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گردن پر بہت دبیز چٹنیں کر دیتے ہیں کہ تہہ نہ لگ  
اور صہت ہو تا ہر جسکی وجہ سے چھبھڑون کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کر جامہ خوبصورت لگ کر *Woolen* یا یارک ریشمی کپڑوں کے  
ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی اونی ہو نا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو  
تو بیا آستین کی اونی قمیص پہنکے پارچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے پاڑے  
کے موسم میں روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر غلائین کاچو کو رمریج رو مال اوپر  
سے لپیٹ دیا جائے اوس کو دوہرا اور ۱-۱۱ نچ مرچ ہو نا چاہئے ،  
ہماری حاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی  
موزون ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی  
اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعصاب کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس  
تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے پا جامہ بچوں کے لئے چمک  
بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے بائیں اور کمر بند ڈھیلے  
باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کر تا بھی ڈھیلارہنا چاہئے خصوصاً اگر بیان اتنا ڈھیلارہو کہ آسانی سے پھنسا جاسکے یہ نہیں کہ پھناتے اور اتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پانچ ماہ میں رومالی جب کہ اکثر لوگ آب دست کی وقت کے سبب سے نہیں لگاتے مندرجہ ہونی چاہئے بعض والدین ٹپتے دار بھاری بھاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیوں پہناتے ہیں جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو سوزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکنا نہایت مضر ہے جب بیرون چلتے تو جو نہ پہنانا بھی ضروری ہے لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں۔  
پوتڑے پھلیا اور نہاچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پانچ ماہ بچہ کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جائے یا صابون کی تیلی گاؤم نکلیا بنا کر معائکے مخرج میں رکھ دی جائے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہیں ہے شہد کنکنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا تھوڑا سا کیسٹرل چٹا دیا جائے یا عرق بادیان میں شہد چٹا دیا جائے۔ الماس کی گٹی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے شیر خشک وغیرہ سے بھی بچ جاتا ہے۔



بچہ کے کٹوے کا گدا گھوڑے کے بالوں یا شیش (تسکون) کا ہونا چاہیے  
 اور ہر موم یا مہیچا رہے بچہ کو ٹٹھہرہ سلانا چاہیے کٹو لہ کمرے کے ایک جانب  
 ایسے موقع سے بچانا چاہیے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے  
 دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یوں تو اصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز  
 کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پہونچتا ہے  
 جس جانب سے جوا کے جوتے زائد آتے ہوں او دھوپ ایک پردہ ڈال دینا چاہیے  
 لیکن اسکے ساتھ ضروری ہو کی آمد و رفت کا انتظام رہے۔ بارش کو موسم میں  
 باہر کی جانب کی کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو ٹٹھہرے  
 کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پنکھا آہستہ آہستہ جلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونی پادو۔

### اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا رس راز  
 خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے اگر  
 ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے  
 اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین تین  
 دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیٹر آئل *Castor oil* دینا مفید  
 مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین  
 یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھو دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور شل پیلی رانی کے ہوتا ہے نہ اوسین ہو جاتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچوں کے پھلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اس لئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر اٹل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اس کے خارج ہونے پر بچہ کو جو دھڑ بھوک لگیگی، اور وہ دہ یا کسی دوسری چیز مناسب غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر جو بیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہوئے صاف کپڑے کی جی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی میں غوطہ دیکر اطمینان کر لیا جاے اور اوسکا شانہ کیا جاے یعنی صابون اور نمک سے کی سفیدی اور تھوڑا سا ہوا نمک ملا کر بتی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے روئیں تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹ ایسڈ واٹر *Antacid water* پاس کھنا چاؤ جبکہ روئے تو ایک یا دو چمچ پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوس قدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال میں بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپریمینٹ کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نرم ہو جاتا ہے تو بچوں کو ہیزنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤن کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

و تبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی آلو آجائز پریشہ  
 نہ کرنا چاہئے۔ بر غلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اوس میں آنوں زیادہ  
 آجائے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو چشیش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے  
 جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح تیلی اور متغین ہو تو مہنسی کی علامت ہے  
**پیشاب**

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور  
 پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو  
 پیشاب آسانی سے ہو رہا ہے یا نہیں، اور اگر غلات آسانی کے ساتھ پیشاب  
 ہونے میں مانع ہے تو اوسکو ڈھیلہ کر دینا چاہئے غلات کے ڈھیلہ کر نیکنے  
 دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر مثانہ پھولا ہو رہا ہو اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو پینی اور درد کے علامات  
 بچہ ظاہر کرنا شروع کر چکا ایسی حالت میں گرم پانی میں اسنچ یا کپڑا پنچر کر پیٹ اور مثانہ پر  
 رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم  
 غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر شب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے اور لیکن ہجائی کر  
 اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر ٹیسٹڈو کے ذریعہ سے پیشاب کچھ دینا چاہئے۔  
 ملاحظہ

سلا ایک آہ ہے شکل کو کھلی سلائی کے

بجود اور تندیر ڈاکٹر بتاے اوپر عمل کرنا چاہئے۔

### بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھبراسرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلابی ہو جاتا ہے، بعض دن کارنگ زرد مائل پسرخمی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئین ہوتے ہیں جو جلد ہڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندست بچوں کی پلکوں اور دوسری جگہ پر چوٹے چوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چوٹے چوٹے سرخ جعبے خون کی شرائین کو پٹھا فیہ نمودار ہو جاتے ہیں وہی عارضی ہوتے ہیں لہذا کچھ خیال نہ کرنا چاہئے اگر بڑے ہوں اور نمایاں ہوں تب بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک جتھری دار اور چوٹے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں لٹانا چاہئے یہاں تک کہ مثل تند رست بچوں کے جلد معلوم ہوئے لگے اور انگلیوں سے چوٹے مین ملائم اور چمکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اسی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون - یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بکرسن و گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات تین رہتے اور نہ صحت جو ٹیم کے جلد میں داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر بفا (تہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پٹس ہم گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑا تکر کر کے ہوشیاری کے ساتھ بفا اور کھنڈ کو نکال لیا جائے، اگر چائیان ہو جائے تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کامرہم پھلا کر سر پر لگنا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل یہ زردی ہے اور اس کی ہتیلیوں اور تلوون پر دہے ہیں تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو کھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ دہے منہ اور پائخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتوں کے بعد نمودار ہوتے ہیں ان کا توجہ سے ظاہر ہونا خالی از خطر نہیں ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

## ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعزہ

اور اگر با کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت او کو  
 نہ بلایا جائے تو وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم  
 ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے عزیزوں کو  
 بلایا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جاتی ہے  
 کہ کُجیب ہکو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت ہے  
 دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل جاہلپنہ قریب کے عزیزوں کو ضرور  
 بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً نشوونما، امید و بیم اور تکلیف کا  
 ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے لیکن  
 آنیوالیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت نہ چہ کے کمرہ میں نہ جائیں شوغل  
 اور اڑدھام نہ کریں ہاں صرف قلابا دیا جائے ایسی عورتیں ہوں کہ جب زچہ بے تکلف ہو  
 میں یہ بات ڈاکٹر دن کشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک جمع  
 نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اس کے استعمال کی تمام چیزیں  
 صاف اور دس انگلٹ ہوتی ہیں ستور است کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مفسر حکم  
 اس کمرہ میں داخل نہو جائیں پھر اسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اسکو زچگی کی  
 حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام  
 کرنے اور مدد دینے کے قابل ہیں جیسے ساس، تندو، پورانی، چٹائی، نان، بس، نان، وادی،  
 جچی، چھپی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں ان میں تعصفا نفع نہیں کیونکہ وہ درد و زحمت

دیکھ لی لیکن یہی حکم کو جان میں فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کریں  
 کہ وہ میں صرف ایک یا دو دھوڑ میں منہ کے نزدیک نہ لٹکائی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں  
 جو اگر خفیہ معلوم ہوتی ہیں لیکن نیچے اور نیچے کی آئینہ مندی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔  
 عام طور پر یہی ایک قسم کی ہو گئی ہے کہ ولادت کے بعد عورتیں سہارا کھا دیکھ لیتی ہیں  
 روزانہ دوا دعام ہوتا ہے اور اسپرینڈلین کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا  
 تو ایک بات ہے کہ ہمارا ایک نیا سمان آیا ہے اس کے دیکھنے کا اشتیاق ہے وہ ایک نعمت ہے  
 جو خدا نے عطا کی ہے خوشی سے اور فخر خوشی سے اس کے دیکھنے کو بھی چاہتا ہے لیکن زچہ کے  
 دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو ہم ہی زچہ ہے کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،  
 پھر جب اس کے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی  
 ہیں اور چونکہ ہمراہ ہیں وہ غلطی سے غلطی سے پریشان کرتے ہیں اور غریب زچہ  
 لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں گڑبڑ ہوتی ہے، جس گھر میں یہ  
 مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خدا گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن او کو مہاندہ  
 کی تکلیف ہوتی ہے اس لیے اگر ایسے موقع پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے  
 تو خود اسی عزیز کو آرام ملے گا جسکی محبت سے اس کے گھر جاتے ہیں، سہارا اور  
 بڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسموں میں جو تکلیف کا  
 باعث ہیں اصلاح میں کریں ،

# باب دوم

## بچے کی غذا

قدرتی رضاعت دودھ چھڑانا

## قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ان کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے  
 اوسکو تازہ و روہنم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا سوہمی پھل  
 اعتدال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا اگر مٹوہ  
 پر تکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر کئی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا  
 جو ڈیہ میں آتی ہے، اور تیز جاسے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے  
 یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دودن تک  
 بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ان کے پستان سے  
 جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے  
 اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے  
 کہ بچے کی اوائل عمری ادنیٰ و صاف پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے،  
 پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں،



لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا و دودھ پنہم کرنے کے بعد بھی روٹی کھانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے معیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس مد پر پودنچکر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہے اور گواہی دے سکتا ہے کہ وہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا بچہ نہیں رہتا، اس مد پر پودنچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان ان ہی بچہ کو دودھ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا مواضع بڑی سے بڑی احتیاط سے ہی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہنچائی جائے، نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنی پنکٹائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیکھا خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلاڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دی جائے، ولادت کے بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اوسکے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ ٹیسٹین کا اثر کر کے آنتوں کو صاف کر دیتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے دودھ نہ دیا جاتا تو بچہ کو تھوڑا کیرنل ملنے کا دیدینا چاہیئے

جو صرف اڈگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جاوے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جاوے تو آئندہ پل کر مان بہت سی تکلیفوں سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتدائے عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کارو مال بدل دینے یا دوسری کھروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم جب تک بچہ روئے نہیں شب میں اوٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے۔ اگر بچہ جلدیاد اوٹھے تو اس کو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دیکر یا ہلکا کر رکھنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے ۱۱ سائے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاوے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جاوے اس سے مقدار اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جاوے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اس میں دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ

پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۰ بجے پلانا پاتا ہے اور شب کی دو باریاں چوڑی چاہئیں اور کچھ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانا چاہئے جو تھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہاء معلوم ہو اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر نہ روے اور اجاہت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی قلت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچہ لٹا کر کھیتی میں اور بعد ازاں گھوڑوں میں بلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معیشت کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ روئے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دینا باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ان اور بچہ دونوں کو قاعدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس زحمت سے جو کس ماں کو اکثر

ایام رضاعت میں اوٹھنا پڑتی ہے اور جس کا اور کے جسمانی  
اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اس  
زحمت میں کمی ہو سکتی ہے +

بعض اوقات بچے ہضم میں متور ہونے اور ریلح کا قلمبہ ہونے کی وجہ سے بھی  
رویہ کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد بچہ کو دودھ پلایا جاتا ہے اسی قدر اس کے شکم میں  
زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں متور آ جاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست  
آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلل ان اوقات غذا کھاتے رہیں تو  
اس قسم کی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بعض بچوں کو ششوں میں دودھ ہضم  
نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویہ کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے  
پلایا جائے تو بعد چند سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور تکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ  
پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جائے تو پہلے پستان کے  
سر کو گرم پانی یا بورک لوشن *Boric Lotion* سے دھو لیا جائے اور جب دودھ پانی کے توبچے کا  
منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلفت کا ہو خوب پونچھ لیا جائے  
تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جائے تو بہت  
اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو تھوے ہو جائے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ میں  
چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچہ سقطہ ربانی  
یا لاکٹو ڈائریٹک *Lactagogue* کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہونے والے ہضم میں ددی اگر تھوے

دودھ پلانے کے بعد بچہ کو رات کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاچ  
خارج ہو جائے ہیں اور تغش شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گھنڈیوں کے  
پاس پستان میں جمع شدہ دودھ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو سلی ہو جاتی ہے  
اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اس  
جمع شدہ دودھ کو قرباؤ و چھو بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش  
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان او کلون یا دوس کی۔

*Camde lologne or spirit lotion*

کے پانی سے دھوئی جا یا کرے تو اس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا  
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید

زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے ماں کا دودھ بچہ کو نا موافق  
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلئے مناسب یہ ہے کہ گا  
کے دودھ میں ہموزن پانی ملا کر بچہ کو پلا یا جائے اور اس عرصہ میں  
دودھ کش شیشی سے ماں اپنا دودھ نکالتی رہے تاکہ خشک نہ ہو جا  
جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودھ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودھ پلاتی رہے یعنی اگر  
دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پکا ایسی صورت میں بھی  
دودھ پیچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہنچتا ہو تو معلوم

ہو تو بالکل بند کرو یا جاسے اور بعد فراغت ایام پلایا جاسے گا نوکے دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا سا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جاسے ہر مرتبہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نہایت اہمیت اور نازک مآخذ کو بھی اگرچہ طور پر نہیں تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے ہی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کسی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ میں منٹ بھی نہیں گزرتے کہ داوی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بہر تا شیشی کا دودھ پلایا جاوے اور ماں اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو ماں ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خزن پلاتی ہے انا۔ دوا۔ نانی۔ داوی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹہ کے وقفہ میں بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اس میں کمی

دیکھی جاوے تو چہ گنٹھ میں مان کا دودھ دیا جائے اگر دودھ تہہ مصنوعی، اور ایک تہہ  
 مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہو کہ مان جب تہہ زیرین دودھ چلائیگی  
 اس وقت دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اس لئے مان کے دودھ چلانے میں ہم گھٹے سے  
 زیادہ وقفہ نہ ماننا چاہئے، ایسی صورت میں جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے  
 دودھ سے ہم گھٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بہرتا تو اس کو اپنا دودھ بالکل  
 چڑا دینا چاہئے اور ان نو عمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں مان بن  
 جاتی ہیں پہلوئی کے بچے کو دودھ نہ لانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر  
 مان بننے کے لائق نہیں ہوتیں اور ان کے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے، اور دودھ  
 کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہے چنانچہ ان کے  
 سر سے پورے طور پر نکلے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے  
 کاموں میں فطری طور پر اکساہٹ ہوتی ہے اس لئے سر دن کے پٹنے کا اور کمزوری  
 رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک  
 سال تک بچوں کی ہر ورزش اپنے دودھ کے مین اور دودھ بھی خوب ہو تو ان کو لازم  
 ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی  
 محنت اور سخت ورزش سے پرہیز کریں۔

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ چلانے سے محذور ہو جاتی ہیں بلاشبہ  
 ان کی محذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑاہو جاتا ہے اور اس کے مزاج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اس کا شوہر پردیس میں تھا ناگاہک مارا گیا کہ اس کا یکا یک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے داری کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث روئے پیٹنے لگی اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ پلایا اس بچہ کو بخار چڑھا اور "کنولشن" *Convulsion* میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

نئے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر مان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اسی قدر مان کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شہ رخ ہو گیا ہے تو اس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیں کئی دوائیں دیکر زیادتی کے لئے پتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں



بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لئے پڑ جاتے ہیں۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھ کو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک انا کی جگہ دودھ انا نہیں کھاسکتی تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اونکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلائی کے وقت اونکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بہا احتیاطوں کی وجہ سے اور کچھ سرون میں گلیف ہونے کی وجہ سے دودھ وہ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں پک نہ جائیں اسلئے وہ فساد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگا سے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود مختصر جاسے اور زیادتی سے رگون میں نیچے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی شک نہ کیا اور کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی فحش رہتی تھی اور وہ جاہل خامات جو خود ان بیوی کی کھائیاں تھیں ہمیشہ منجھ چکیا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک نصیبت ہے کہ ہندوستان میں شہر میں حیا کی وجہ سے بیویوں ماسون کے اور بیٹیاں ماؤں کو سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شہر میں جانا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفوں کا اظہار بھی نہ کر سکیں

بزرگوں کو بھی ایسے موقعوں پر اونکی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے دوشرم چیا قائم رہ سکے۔

نرض ان بی بی کے لئے روز چچ خج نہتی تھی کہ مان کے دودھ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو اٹھدہ کرتی بمبشل آدھ گھنٹہ گذرتا کہ دودھ پلانے کیلئے انکی گود میں دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکٹھا کر کے مان کو دیا جاتا خدا خدا کر کے سیطرہ پانچ مینے گذرے، پاستی ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہو گئی، انا امان کے دودھ پلانے میں جو گھنٹہ آدھ گھنٹہ وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی لے جو اسوقت بچہ کی کھلائی تھیں، اراروٹ ساگو انا دے گا سے کے دودھ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوی کا بچہ اپنی تنہا میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاتون میں ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا اراروٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر مرد بچوں کی پرورش کیا جانیں ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چرمی چرمی اپنا کام کرتی تھیں بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تھا جزو بدن نہیں ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پہاکتی تھیں بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نوماہ تو سیطرہ گذر گئے پھر وائون کا زمانہ

لے جب بچہ پانچ کو سہارہ کھڑا ہونے لگا تو کیر کا کراہ سکھاتی ہیں اور اعزاء اقربا کی دعوت کی جاتی ہیں۔

آیا بیان وہی کثرت غذا کی حالت رہی کچھ بھی اس کے عادی تھا اور اندازہ  
 میں غذا کا طالب ہوتا تھا آخر طبیعت مفصل ہونا شروع ہوئی گیا ہرچیز مہینہ  
 ایسا شدید بیمار ہو کہ غذا ہی نے سچایا، دست بیہوشی اور بیمار کی کچھ حد تھی  
 فرض تین ہفتہ اس طرح گزرے زندگی تھی چونچ گیا اب کسی وجہ ان دودھ چڑھ چکا  
 تھی اور انا دودھ پیتی تھی ہاوس غریب کو کہلائی ان چیز ایسی غرائز میں تھیں کہ دودھ نہ پیا  
 دستوں کو مرض میں آگندہ ہو کر نوکری چوڑی پر مجبور ہوئی آخر سا خیرا دی کر لئے دوسرے  
 انا بلالی گئی اس کے دودھ ہی نہ تھا مجبور آپ کے کا دودھ چڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا  
 اور روٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے  
 بچہ کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جس کو مان نے خود دودھ پلایا  
 انا برائے نام رکھی گئی چند نئے جو طلبا کے تازہ ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھجوا  
 ہو گیا اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوتی کہ صرف ماں  
 دودھ پلایا اور دودھ احتیاطین جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں  
 نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتویں مہینہ کمٹ کمٹ بہت  
 نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوا میں  
 بین کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لامل معلوم لاسم جڑی  
 لاکر دی اور یہ کہا کہ اس کو پیکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے  
 اگرچہ وہ اچھا تھا بچے کا پیٹ بہرے رہا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندوں کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے ، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کہتی ہیں ، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ پشکری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشپی کر تھر بہ کیا جاے ، اسوقت شوہر بھی گھر موجود نہ تھا ، دو چار روز کے واسطے کہین چلا گیا تھاپیتے کے ساتھ ہی غریب کو اسقدر تے اوٹیں کہ انتہا نہ رہی ، کوئی سو پر نوبت پہنچی ہوگی شبکل تمام شام تک تے بند ہوئیں ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضعل رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس ہولی کمانے سے دودھ تو بیشک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائیں اور کبھی عطائی دوانہ کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پشکری کھا لیتی تو غالباً اسکی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کہ دودھ پر بہت ہوتا ہے اور اسکی اصلاح کر لینے سے دودھ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے ، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" *Walt extract* انڈیا اور دودھ استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے ، غذا میں کسی خصوصیت کی ضرورت

نہیں ، البتہ عام احتیاط شرط ہے وریائی جانوروں کے گوشت ، پیاز ، گرم بخند اور تیز مسالہ وار چٹ پٹے کھانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو محکمات قسم کی غذا پیٹ بہر کر کھانا چاہئے ، لیکن اسی تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پنانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے ۔ پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف نہیں کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیوں نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جائے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بچے ہوئے چٹے یا دیاسے حاصل کیا جائے دریا سے جو پانی لیا جائے اس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی ٹھہرتا ہے وہ نہ لیا جائے روان پانی لیا جائے ۔

اون کنوئین کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اس کے جوش دیکر فلٹر کر لیں ۔

کڑی کی گھڑ پنچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اور ہر گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دیں بیچ کے نصف گھڑے میں دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے۔ تیسرا گھڑا پانی کے لئے قالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینڈی میں ایک ایک سوراخ رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے میں بھر دیں جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے میں بھر جائے گا ان گھڑوں کو سوراخ دار چنبیوں سے ڈھانک دیں اس طریقہ سے پانی ٹنڈا، اور خوش ذائقہ ہی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بد بوی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دودھ دینے کے بعد یا تو ان کو ٹلون کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چھ مہینہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دو سرے تیس دن جوش دی جاتی ہے، اور کوٹلون کو اچھی طرح دھکا یا جاتا ہے، اور پانی کو پرنسٹینٹ آف پوٹاش *Permanganate of Potash* اور تھوزی سی سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* میں جوش دے لیتے ہیں اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹریٹ ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی

برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لین اور مٹی کے گھڑدن میں رکھ دین، البتہ گھڑون کو روزانہ دلوایا جائے تاکہ تلی میں جو کچھ کر دھم گئی ہو وہ صاف ہو جائے، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہ بالین اور جھانک مکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے رہیں۔

جو امین لگا سے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں او کو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جکا اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دوا جاتا ہے یا نہیں، ورنہ اس کی خرابی مان کے دودھ پر بھی اثر ڈالیگی، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے، بچے کے لئے مان کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے، اور صرف اسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں، مان کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اس کا کوئی ایک سیار قرار دیا جاسکتا ہے، مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے کہ پس مان کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جنکی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اسلئے بچے کے ہاضمہ براؤ کا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی مان

دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے  
 بدرجہ فائیت اعتیاد اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر ادھی کے لئے بنایا ہو  
 اور اوسکے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف  
 یا بیماری ہو جائے تو چند ان تعجب نہ ہونا چاہئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں،  
 اور نہ ماؤں کو دایوں کی رائے پر چلنا چاہئے، اکثر دایاں محض خوش کرنے کیلئے  
 یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہہ دیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کو موافق  
 نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں، صرت تجربہ کار ڈاکٹر  
 یا طبیب اسکا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کھانا تک نقصان  
 ہو سکتا ہے، غفلت ڈاکٹر یا طبیب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ ادون خاں  
 حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں مان کے دودھ پلانے سے  
 پیدا ہوں انکو دور کر دے۔

## آئنا کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رہنمائی  
 مان کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ زمان مہینہ شروع ہوتے ہی  
 دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشر قبل اوسکو اپنے یہاں رکھ کر اوسکی غذا



لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دیا جائے۔

مرد و دوہ پڑنے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے ، اور باوجود کسی ستر کے بھی آٹا کے دو دوست اکثر بچے بمقام لڑکے وغیرہ کے دودھ یا کئی دوسری نڈا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں اسلئے آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

آٹا کو بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیاں نہ دن ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں ، اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکلے ہے اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اوسکی سطح پر ملائی جھم جاتی ہو۔

آٹا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کو لکڑی کی لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، سوڑے صاف ہین یا نہیں ، اگر اوسکو مقرر کر لیا جائے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اسے کھانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریاں اور کھجور خوب کھلائی جائیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذائیں جسکے کھانے کی دودھاوی ہے ، کھاتی رہیگی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی ، باسیلقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدیہ میں تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے، اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ”انما لین رکھو اچھی ذات کی، خوب صورت، جوان، خلیق، اور عقیقہ۔“

## دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے۔ بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اس وقت دودھ چھڑانا چاہئے، دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگنا چاہئے ، اس طرح پرر بڑکی گھنٹی نہ ٹوپی سے  
 دو دو پیٹر کی مادت ہو جائیگی اگر کوئی ملحقہ اثر *Dil water* وغیرہ دیا ہو تو بھی  
 ادھی سے دیا جائے ، تاکہ بچہ عادی رہے ، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل  
 ہو جاتا ہے ، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان ، بچہ جو کا رہتا ہے لیکن  
 شیشی سے کسی پیما گوارا نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دود پلانے کے قہر کو  
 بڑھانا چاہئے ، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ  
*Allen burys food or millions food* شیشی سے  
 پلایا جائے اس طرح مان کا دودہ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے  
 اس طریق سے بچہ کو مان کی ہرک اور مان کو دودہ کی  
 تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز  
 ہی سے مان کے دودہ نہ ہو تو پھر غذا امین المبری فوڈ رکھا جائے  
 یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا المبری فوڈ *Allen burys food* کہ  
 تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنائے گئے ہیں  
 نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلاستان کسی دوسری طرح دود پیتا ہی نہیں ہے تو اسکو بھوکا  
 چوڑ دینا چاہئے ، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینے لگے ، دوسری تدبیر یہ ہے کہ  
 پوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فرم *Food for milk* لیاں دے لگا یا جائے اچھی تربیت والے  
 بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی سے اسکا دودھ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ  
 ایسے بچے جنکی نادر داری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے میں  
 جھلائے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گو دین اور اٹھائے جاتے ہیں دودھ  
 چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہیں ۔

بچوں کو پوسنی نہیں دینا چاہئے کیونکہ پوسنی منہ میں رہنے سے جرمی امرنگا  
 اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بد بھمی ہوتی ہے نہ زیادہ عادت ہو جانیسے اونگڑا  
 ہلک ٹیڑھ ہو جاتا ہے اور وہ ہڑنیک بعد ان کی چاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی  
 حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال  
 کرنا مناسب نہیں ، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر رخنہ ڈال کر  
 لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالار لٹکا کر مضبوط پٹی کے ساتھ کسر باندھ دیں  
 یا بلاڈونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ  
 کم ہو جائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کر ساتھ استعمال کیجا  
 مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام الہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے  
 زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ

مت تک دودھ پلاتا جا کر ہے۔

کھانا کا قتل ہے کہ جو کچھ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو مادے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کے بچوں کا دودھ چڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈ می ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانٹ نہ کھل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا ہی عادت ڈالنے کے لئے دی جائے یا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گھبراہٹ میں مہینہ سے چڑھنا چاہئے بشرطیکہ کچھ دانٹوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر نہ تو اس قدر جبر کیا جائے کہ جو دانٹ کھلنے والے ہیں کھل آئیں اور کچھ کو صحت ہو جائے جب شیشی چڑا دی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں زندان ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کو آٹھ دانٹ کھل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Millions food* یا ایک بسکٹ *milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہیں چاہئے، کیونکہ اول تو یہ ان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں اور کوئی ایسا جزو اس میں نہیں ہوتا جس سے سریع الحضم ہو جائیں، ایسے ہی جنوبی دکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔

ٹویل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنائے جائیں  
کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اونکو نوے پر اس قدر سیکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں  
اور اونکا کچا پن جاتا رہے ۛ



## باب سوم

مصنوعی رضاعت - اسٹرا لائرڈ ویٹریورائزرڈ *Mastervet*  
 کی ترکیب پر وہ پلانیکا طریقہ - خالص دودھ - ہم دودھ - بچوں کی غذائیں انڈا  
 گوشت - پھل - خام اصول - غذائیں اور ان کے اوقات -

### مصنوعی رضاعت

وہ بچے پر نصیب ہوتے ہیں جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم  
 کر دیے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بد قسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے سخت جگر کو  
 دودھ پلا کر دل کو سرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا  
 مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بد قسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متحول  
 لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانا ملنا چاہئے۔

لیکن یہ اسے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس ضرورت میں کہ مان کا دودھ خراب  
 اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں  
 مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی جراثیمیں ہیں ایسی  
 صورت میں بچہ جنجالا کر چاتی سنہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی

تو وہ روئے لگتا ہے ، چند دن میں بچہ زرد ، چڑچڑا اور بلا ہوتا جاتا ہے ۔  
 اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ، ایسی حالت میں غذا کی  
 خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت میں بہر کیف دونوں  
 قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جا  
 اور *millions food* پرایت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذا نہیں ہوتا اور  
 اسکے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے  
 اسکے اسفناکی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے  
 کہ اسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے ، اور نفخہ اسہال ، یا قبض کی شکایت  
 ہو جایا کرتی ہے ۔

۳۔ جب بچے کی ماں تپ دق میں مبتلا ہو یا اس میں اس مرض کا کوئی  
 مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جنہیں یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ  
 مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴۔ جب ماں کسی اور مرض میں مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب  
 وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو  
 ناموافق ہوتا ہے ۔



۵۔ جب ان کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہیں پڑا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بوسنی یا تیرکیہ ان میں نہتی اور اسے بچے کو ناسوانتی ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودھ ہی سر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودھ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں، حکام صنادیر رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودھ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودھ پلانے والی اتنا نہیں بھی اوشمین باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انما میں نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودھ پر گزاریا کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودھ یا موثر منقہ، یا چوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ پادا ابال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر انکو بھون کر پیسکر اور چائے کر دیتے تھے۔ بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس قدر کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب شل دودھ کے طاقت اور نمو پیدا کرنے والا چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کی جڑواں سرسہم کہہ جیسے میلنس نژاد، ایلبری نژاد، ایلوکیٹن *Albulaction* وغیرہ اسے کہتے ہیں کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھ ملتی ہے اور پھر ہی لکھی یا اون کے فرض ہے کہ ان

ادون ہدایات کو بغور پڑھ لیں ، اور جوان پڑھ ہون دہ دوسروں سے سکر ذہن نشین کر لیں ، اور اوسے کے مطابق بچوں کو پلائین ، مگر ان چیزوں کے بنانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ آجکل جہ ہر دیکھئے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطالی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف بہانہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض مذاہن بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر مادہ تار و زمرہ استعمال کیجائیں تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہیں ، اور بچے کی عمر پرورش میں سدراہ ہوتی ہیں ۔

گائے کا دودھ اگرچہ کچھ طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بھائی مان کو دودھ کی استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

یہ قسمتی سے صاف دودھ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن ہیں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کیف ہو ا کے بے شمار جراثیم کو ادون میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ میں کشش اور پردریش کا مادہ بہت ہوتا ہے اور جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے ، اور بچہ کھانے کو مشر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودھ نکالا جائے تو بلاشبہ فاسد جراثیم

پاک ہو گا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرین کا  
ابھی ہندوستان میں نامحال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے  
کہ زرد کریش کو لیا جا ، یا اسٹری لائز *Strain* ملے کر لیا جا اگرچہ جوش دینے سے  
دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں ، اور اس کے اہتمام سے  
بچہ ڈانہیں ہوتا ، - ملاوٹ اسکے گائے کے دودھ میں بہتا ہذاں کے دودھ کے  
شعاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اس کو  
اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا ، اس کو سیلنس فرڈ ، ایلیبری فناس کی کو پورا کرتا ہے یہ خیال  
غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے شوکھی کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ دودھ کی ہاضمیتا طبی

سلط شوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو منتقل ہے کبھی  
سرورٹی ، اور کبھی آغیا مان کے دودھ سے بھی ہوتی ہے ، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی ٹوٹن  
تھنڈی رہتی ہیں ، اور سن ہو جاتی ہیں اور ٹوکھ چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن پیچہ پراثر نہیں ہوتا  
ناک بتی رہتی ہے ، پاؤں میں بل پڑے رہتے ہیں ، تالو چٹو جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند میں  
جو کی باری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی وحی ہے۔

اس مرض میں گرما جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے  
غٹائے سے ام ہو جاتا ہے جس کو خاص خاص آدمی جانتے ہیں ( یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے )  
کہ دو اکانام نہیں بتاتے ) یہ بیماری دودھ کی کثافت اسبے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے  
نکائے بکری کے دودھ سے ، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہو گیا اور اس کی ماں کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مان کا دودھ پینے سے ماسواؤ و فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدر قی برتن بیچے ہر چار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہنچتے دودھ فاسط ہو کر بچے کے منہ میں پہنچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو کو اس قدر مفید نہ ہو تا ہم دہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہنچ کر دہی بن جاتا ہے اوس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اس کے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ بچے کے معدہ میں اوس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی اسلئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔ ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے، اور مان کے دودھ میں شیرینی لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لائٹرزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جرثیم قتل ہو جاتے ہیں۔

(بقیہ ماشیہ صفحہ گذشتہ) دودھ پلایا جائے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی، اس طرح اگر دباہ کے

دودھ میں یہ مادہ ہو گا تو ضرور اس سے بچے بھی متاثر ہو گا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹریلائزنگ کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

## اسٹریلائز کرنے کی *Heat* ترکیب

دودھ کو تین سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کمانے کے لئے رکھ دینا چاہئے کہ چوٹے پر پانی کے برتن میں جو پستے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا ظرف جس کا منہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک لیا جائے یا بوتل میں دودھ بھر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی بالٹی میں رکھ دو جو پانی کے پلہیں منٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتل بنائی جاتی ہیں جو عموماً لمبی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا میں نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اتار کر اسی پانی میں ٹھنڈا ہونے دو یا ایک ٹھلا لیں کی تیلی میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور یہی کئے قسم کے ظروف اسٹریلائزنگ *Heat* کرنے کو بہتر ہیں اور ہر قسم کی چیزوں میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو سے پانی دودھ میں ملانے سے وہی کا ہر کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور

شکر ملا دینے سے ان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے وہی کے بڑے بڑے

مکڑوں کے یعنی جو دودھ کرپیٹ میں جم جائے اس کو سٹیل کڑاؤ باری اور *Barley water* لائٹ وائر، سائٹریٹ آف سوڈا، بخاطہ مناسب سرفیٹ گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی وائر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے، لیکن اگر اس کو ہلکا بنایا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جو کم ہو جاتا ہے، اس کو ماکرو دودھ کے برابر کرنے کے لئے اون اجزاء کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گائے کے دودھ میں لائٹ وائر یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا *Altrate of Soda* دو گرین سے اصلاح ہو جاتی ہے لائٹ وائر کی مقدار نصف ہوتا ہے اس لئے کچھ کو اگر اس حال آتے ہوں تو لائٹ وائر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اسکے کہ بچہ کو شکم میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش ڈالوے دودھ میں ملا دینے سے بچے اس کروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور رضوئی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجڑان کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سولف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجڑان میں

سہ ہوی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریح کے خارج کرنے کی طبیعت ہے  
لیکن احوال ان کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونا کا  
استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہے  
ایک سو دو دن تک ابتداً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دودھ گھنٹے کے بعد دودھ پلانے  
اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جائے تو پھر ۲ بجے اور  
پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا  
دو بار دودھ کا پلانے کا نام کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں  
کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری  
اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کئیں کئیں گدھی کا دودھ بھی  
استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے  
گر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہے اور بمقابلہ اس کو اس میں  
شہاسن اسپکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے  
بچے اسے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے۔  
اطباء کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چھک نہیں نکلتی، بکری کا  
دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو شکل سے ہضم





اور اہل بہت سی نہیں جانیں ماؤں کی اس بے اعتیاطی کے مذہب ہوتی ہیں دودھ کی اعتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جبکہ واسطے تصویر ہی تکلیف گوارا نہ کیجاسے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دہنے اور فروخت کرنے کا ہے دو حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے اعتیاطی سے دودھ دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے اعتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسہ بن برتنوں میں دودھ دہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور انکو وزن سروپانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پتیل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی بوہنی میں لا کر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھٹے کڑے ماؤں میں سر۔ را د جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا برتن کا، پیانہ کا سیل چوڑھا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد و آلودہ میں پڑتی ہے اور بے انتہا مسلک جراثیم اچھا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچنے کی صحت کیونکر قائم رہ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ نامان ہانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا غلغلا کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن جانوروں کا دودھ

استمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر داری و پیشی رکھیں اور انکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جو وقت دودہ تمنوں کے نکلے اور سیر وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو ہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو کوال کر ہاتھ برک لٹشن *Hand Disinfectant* اور صابن سوڈا سے جائیں، اور اس کے کپڑے بھی صاف ہوں تھنوں کو کنگنے پانی سے دھو کر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن میں دو ہا جاے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دھویا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلوینیئم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن جلیگڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائسٹ سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہیں، تانبے یا پتیل کے برتن میں یا دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جائے بلکہ کسا جوش دیکر اتار لیا جائے ورنہ وہ مضر ہو جائے گا۔ جوش دینے میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اس میں

نہ گرے اور جوش دینے کا برتن لبالب بھرا ہوا نہ پانچ منٹ تک جوش دینا  
کافی ہوگا لیکن اوسہین جلی نہ پڑنے دیجائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت  
کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اوسکو چھٹی یا بلور کے برتن میں باریک ٹمبل کے  
کپڑے سے چپا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے۔

ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جائے  
اور جب اوس پر جلی سی آجائے تو اوسکو کسی صاف چھچھ سے اتار لیا جائے۔  
اسکے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر اوسکو  
دوسرے برتن میں کر دیا جائے جسکو خوب جوش دیے ہوئے پانی اور اچھی طرح  
صاف کر لیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقہ سے اجزا پرورش کم ہو جائیگا اور مائیت نیا  
ہو جائیگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے  
ایک پتلی میں پانی جوش کھڑا اور پھر اوس کو تلتے ہوئے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھ دو  
اگر دودھ کی سطح اس قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظرف کو برف یا ٹھنڈی پانی میں  
رکھو ، برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے ، کیونکہ اونکو ۹۹ درجہ کا  
گرم دودھ پلانا چاہئے ،

مان اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی میں  
برف میں رکھنا چاہئے یعنی برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن رکھ  
اگر چہ جوش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اوزیر نہیں

بیماریوں کے جراثیم مرتجعات ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے و نہایت کے اجزا کی مناسب ترتیب میں فرق آ جاتا ہے۔ اور اس کے اجزاء اقل ہو جاتے ہیں، پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال عریضاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے، کیونکہ بیشتر اوس سے اوستخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اسلئے ایام رضاعت میں مصنوعی غذا پر جسکی میں پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ بھی ہو چکا ہے زور دوں گی، بشرطیکہ اوسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔ پستورائزڈ ملک *Pastorised milk* بنانے کے لئے ضروری ہے کہ (۱۸) ڈگری سینٹی گریڈ (۱۵۵) *Contigraade* درجے فرین ہائیٹ (۱۵۵) *ahenheit* مقیاس اس حرارت کی حرارت میں منت یا آگ گھنٹہ تک پہنچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت *sterilized milk* کمزور ملک کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تھوڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کا مقبول انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی ہی پہنچتی ہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس کو زیادہ دیر تک نہیں رو سکتا تاوقتیکہ برف میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹ بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بھر کر  
 اور نہ کچھ صافیت، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا قیتل وغیرہ کے گتے لگا دو  
 برتن میں دھوا اور دودھ کے سطح کے برابر اوسمین پانی بھرو اور کسی آسان ماسپر سے  
 بوتل کو برتن کرپینڈ کر کے نصف اونچ او نیچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد اچھی  
 طرح چیل جائے۔ اس طرف کو چلے پر رکھ کر بالکی اونچ کر دو اور کم از کم بیسٹ  
 (دو درجہ قیاس اسحر آفرین ہائٹ) *shrink height* تک گرمی پہنچا تاکہ بعد  
 اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کس دودھ بنا ضرورت ہرگز نہ نکالو۔ بان برتن کو  
 چھلے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کیلئے  
 پیسٹ دودھ کے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

یہ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے  
 اور رکھنے میں جو برتن استعمال ہوں اور کون خوب ایسی طرح گرم پانی سے دھو لیا جائے  
 یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی  
 ضرورت ہے اور اس کے ساتھ شیشی اور چوکنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے  
 اور خصوصاً موسم گرمین زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ  
 جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بوائے لگتی ہے اور سگو کسی سرد جگہ  
 ڈبک کر رکھنا چاہئے تاکہ لکھی اور گرمی وغیرہ سے محفوظ رہے کہ میان زیادہ کثیف  
 مساموں سے آتی ہیں اور خال کھاد اور سٹی جی جی چیزوں سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اور ان میں چھٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش پا کر بکثرت  
ہو جاتے ہیں، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمپنی کی حال کی رپورٹ بارہ جہانی سترل بینک  
موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار فلپا چیزوں کے اتصال اور حقیقتاً دودھ  
کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبوں سے جنسے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے  
عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رسان ہو سکتا ہے۔ بڑی  
کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جبین لمبی رٹر کی تلی لگی ہوتی ہے پیدا ہو ا کرتی تھی  
جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلیبری فیڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اس سے  
یہ وقت ہاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا  
تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لاکٹو واٹر  
یا باری واٹر جہ احتیاط سے ہٹایا گیا ہو بقدر ضرورت صوبہ شورہ طیب یا ڈاکٹر  
لانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے نقبھی بھی ظاہر کرنا  
اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ میں کافی مقدار ہو چکی ہے اسلئے فوراً  
اوسکے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خواک کے وقت تک  
اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجاسے، کم سن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھانا پلانے  
کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی شرح زمین نشین کرنی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی  
ابساہی نقصان پہنچتا ہے، جس طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے  
بچہ کے معدہ کی پوائش کا واسطہ حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت  $\frac{1}{1}$  - ۱ انس -  $\frac{1}{2}$  ۲ بڑے چمچے

۴ کے دوسری ہفتہ میں  $\frac{1}{2}$  ۵ ۳ ۴

۶ کے پہلے مہینے میں ۲ ۳ ۴

۵ کے چوتھے مہینے میں ۵ ۱۰ ۲

۶ کے چھ مہینے میں  $\frac{1}{2}$  ۶ ۱۳ ۲

یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سر پہلے اضم

غذا سے کیوں نہ ہو اس قدر ضرر پہنچتا ہے کہ بچہ غذا کی سبب نقصان پہنچتا ہے

دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکے جائیں

تو نہایت مناسب ہے۔

# دودہ پلائی کا نقشہ اوقات

دسویں	چٹے سے نویں مہینے تک	پانچویں	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے میں	عمر کے دوسرے مہینے میں	عمر کے اوّلے ہفتے سے چوتھے ہفتے تک	عمر کے پہلے ہفتے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۱۰	۱۰	۹	۹	۸	۸ بجے	۸ بجے
بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے	۱۲	۱۱	۱۰	۱۰	۱۰
۳	۳	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۱۲ بجے	۱۲	۱۲
۷ بجے	۷ بجے	۵	۲ بجے	۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے
		۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۳	۳
	۱۰	۱۰	۹ بجے	۷ بجے	۴	۴
			۱۱	۱۰	۷	۷
					۷ بجے	۸
				شب کو	۱۰	۱۰
				شب کو ۲ بجے	شب کو ۲ بجے	شب کو ۲ بجے



یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا خور اُسکو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ ہوگا ہو تو فسرور اُسکو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ ہوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا اقیانوس کو ہونا چاہئے اور اُسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیہ کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اُسکو ایک چمچ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شور بہ اور دوسرے دودھ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے ، اگر مصنوعی غذا دی گئی ہو اور صرف مان دودھ پلاتی ہو تو لہجہ دانت بچنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں۔

کھیر، یا نیم پرشت انڈیا یا خام انڈا دودھ میں بھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلس فوڈ کاروائے چوسانا چاہئے ، آلو کے ٹائٹم بھرتے میں شور بہ دکر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی کھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ ، تندرست بچوں کو عموماً غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہو تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اُسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو ت

ہو جاتی ہے اگر اجابت سبز رنگ کی اور وہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونے کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

### کیفیت

### دوبہات

- |  |   |
|--|---|
| ۱۔ دودھ پینے کے بعد کچھ بھوکا ہو جاتا ہے۔                                  | ۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا ہے۔ |
| ۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے۔                                      | ۲۔ دودھ زیادہ متھارین لایا جاتا ہے۔                                     |
| ۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے۔                                       | ۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں ہوتا ہے۔                               |
| ۴۔ ہاسخانہ سبز رنگ کا پتلا اور دودھ کے ساتھ ہوتا ہے۔                       | ۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔                                    |
| ۵۔ تلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکابھی آتی ہے۔ | ۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔                              |
| ۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ لگتا ہے۔                                 | ۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔   |
| ۷۔ پاپا یا خاند آتا ہے۔  | ۷۔ دہنیت اور شکر کو مقابلہ دینے اور دین جہاں کا لانا زیادہ ہوتا ہے۔     |
| ۸۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد ہوتا ہے۔                                      |   |

مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پائی جائے تو غذائیں اصلاح فروری کرنی چاہئیں اور اگر اجابت ٹیکہ نہ ہوتی ہو تو دو گرین اسٹریٹ ٹیبلٹ *two tablets of soda* پلانے کا وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو اکثر یا طبیب کی مدد سے سو فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اس وقت لائٹ ڈائٹ مفید ہو سکتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچ پاء کے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچ اور اینڈا کر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ ڈائٹ کو زائد مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائے گا تو اس سے اسٹیمین خراش پیدا ہو جائیگی اور دست آنے لگیں گے۔

## دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین ادنی دودھ اور پانچ ادنی پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ بھنسنہ نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھادی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اس کی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نہ ہونی چاہئے، نہ اس کی گردن بڑی ہو اور نہ اوپن ربر کی ٹیوب ہو، اور نہ اس میں پیچ و خم ہوں، اگر پیچ و خم

ہونگے تو دہن شکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی ، ربڑ کی گھنڈی مین  
سوراخ نمون ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سوراخ کر لیا جا  
اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچی کر دودھ پیتا ہو تو سوراخ چوٹا ہوتا چاہئے ، اور اگر  
آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ مین سیر ہوتا ہے اور  
پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی مین بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے مین شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چوڑنا چاہئے  
بلکہ گود مین اوسط طرح لئے رہیں ، جس طرح پستان سے دودھ پلانے مین لیا جاتا ہو  
کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود مین لئے رہنے سے کب قدر مصنوعی رضاعت کا  
ہل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے ربڑ کی  
گھنڈی مین دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلا مین کا  
غلاف چڑھایا جائے ہانچوں مین کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پیالے سے دودھ کا  
چینا آسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے  
زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو فر دہ اچھی طرح ہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ  
دو شیشیاں رکھی جائیں ، شیشی کو پہلے ٹنڈے پانی مین کنکال کر گرم پانی  
سے دھونا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی مین لیٹا ہوا نہ رہے پاؤ خشک چاول

یا نہک کی لکڑیاں ڈال کر خوب پا کر صاف کر لینا چاہئے صبح و شام دن میں دو بار  
 اپنے ایک چمچ راشن کے *kaashing sodas* کو ڈال کر شیشی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہئے  
 اور دھلانے کے بعد بڑا کوالٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں  
 جبین لیکشن *Johnson's* پڑھاننا چاہئے بلکہ ہر ت ایک شیشی کو صاف  
 کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ کر دو غبار اور جراثیم سے پاک رہے  
 بعض لوگ دودھ کو بتی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں ، اور یہ سچی دودھ میں پڑی رہتی ہو  
 اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت  
 مضہر ، کیونکہ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے۔ مثلاً  
 شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک  
 کوئی شے نہیں ہے ، مثلاً سلپر نیا کشتی ناشیشی کو بغیر نلی کے استعمال  
 کرنا چاہئے ، لمبی ربر کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی ، جب وہ استعمال میں  
 رہتی ہے تو دودھ چوسنی سے ملتا رہتا ہے اور جو کالڈ نہیں ہوتا ، یہاں تک کہ شیشی  
 حسالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں جو انہیں جانے پاتی ، ملا دودھ اس کے  
 پیشیشی چونکہ بیضادی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے ، اس  
 شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے بچوں کا انداز ہوتا ہے اور  
 وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمر وں میں بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے  
 مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی ، جو ابانے کا سراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہیں ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقہ کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہ ہو تو چھوٹا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان طریقوں کو بچہ پھر گرم پانی سے دھو لینا چاہئے اور اس کے بعد اؤٹین دودھ ڈالنا چاہئے، شیشے اور چینی کی برتن اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول، صاف اور چمکے ہوئے برتن دودھ سے لمبریز نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیوں کے ذریعے سے پنی سکے۔

وہ قدائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دیجائیں ان میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچہ کو انکو ہضم نہیں کر سکتے، چونکہ المہری فوڈ نمبر ۱ نمبر ۲ سیلفس فوڈ اور الٹڈ ملک *alted milk* میں نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہیں ہوتا، اسلئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو کاڑھا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشب خاصہ روت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے مصنوعی غذائی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المہری فوڈ نمبر ۱۔ ایک ہفتے کے بچہ کو دیا جاسکتا نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اگر کتا بون میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اس پر عمل کر نیسے بہت سہجے بظاہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے

ملا دینے پر بھی ٹکڑے ، بکری وغیرہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے ، سوائے دوسرے طریقوں سے اودن کو دودھ پلانا چاہئے ، مثلاً بارلی واٹر مین ملا کر یا خام دودھ یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جائے ، اگر کسی وجہ سے دست آڑی ہو اور اوٹ پلانا مفید ہے پیچش یا دانتوں کے دھنوں میں چل چل کی پیچ یا دنگ کا پانی بھی دودھ میں ملا یا جاسکتا ہے ، یہ ان اور نرس کی ہوشیار می پر منحصر ہے کہ بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جائے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر سے بھی رائے حاصل کر لی جائے۔

## خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملائے ہوئے اور بلا جوش دیا جاتا ہے بعض اوقات پر نسبت پکائے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر گائے کا کچا دودھ پلانا بہت تو دودھ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی بہت زیادہ ضرورت ہے ، خالص دودھ جس میں پانی نہ ملا گیا ہو وہ اوس مقدار کا جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار میں بچن کو دیا جائے ، یا گائے کے تھن کو خوب دھو کر پیچے کو تھن سے لگا دیا جائے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ طریقہ ہے۔

دودھ کے متعلق جو ہر باتیں کتاب کی ابتدا میں لکھی گئی ہیں اودن پر بھی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

## ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور تسلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہوتا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزاء ملا کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر دہی نہیں ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوہیں پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ ملک شکر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اوسے قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہو۔

## بچوں کی غذا میں انڈا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذا میں انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صفات اور خالص دودھ کا ملا دیا شوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جائے تو غالباً



منفید ہو ، چند مثالیں بھی مصنف نے لکھی ہیں کہ مینون تک بچن کو دودھ  
 نہیں دیا گیا ہے ، اور صرف اگ ایلش دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ  
 مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک  
 پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملا کر خوب ہلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے  
 اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک انچ  
 خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جائے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زرد می اور پانچ  
 قطرے کا ڈیوڑا اعلیٰ ہر مرتبہ ایزاد کر دیا جائے اور اسکی مقدار دودھ کی مقدار سے  
 زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ہ قطرہ یخنی بھی دی جائے ۔

بجائے خالص دودھ کے بایون کا آبجو شش یا باری واٹر دودھ میں  
 ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چند سے ہلکی اوٹ میل یا چائول کا پانی دیا جاسکتا ہے  
 ان سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزاء ملا دئے جائیں تو  
 بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت منفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو  
 دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق یہ لائق تجربہ کہ نہیں ہے اسلئے ڈاکٹر کی راجوسی استعمال کرنی چاہئے ۔  
**گوشت**

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اوسکو مرغی کا چوزا یا بننا ہوا بکری کا گوشت تموڑا تنوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے عین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جاسے۔

کمزور اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا بار یک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

## پھل

بچوں کو پکے زرد ہنم پھل مثلاً دم نخت آلوچے یا سیب دو پھر کی غذا عین اعتدال کے ساتھ دینے میں کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر سرگز نہ دیے جائیں، موسم گرما میں شیریں نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا فاسد کر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جاتا اور رفتہ رفتہ مقدار میں چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا جاسے۔

یہ وہ امور ہیں جو کتابی ہیں اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ دیے ہیں لیکن جو چیزیں نئی معلوم ہوں اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جاسے، اور کبھی یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اوسی پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہیں اسلئے ہمیشہ نئی بات جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

## عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو  
 مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے۔ کچھ کو ہمیشہ  
 سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

نئے اور سیلنے بچوں کو دیر، مضام اور ثقیل سخت۔ دیا سخت گرم نفع  
 اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزاء جو جذب ہوتے ہیں کم ہوں نہ دیکھائیں۔  
 سخت اور بلا ہوا غذا، پیرائیں میں بند کیا ہوا گوشت، مورا، ہرن  
 بٹ، اور دریائی جانوروں کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پر تکلف غذائیں  
 حلوی، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چار، کافی، اتوہ وغیرہ  
 بھی ان کے لئے باعث نقصان ہے۔

## غذائیں اور ان کے اوقات

دودھ پھرانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے  
 تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً بجے صبح۔ قریباً  
 نصف پانٹ مینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۱۔ بجے صبح تک قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب اور کہن لگا ہوا ایک پلاٹکرا  
 ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک تیرا نصف  
 پائنٹ دودھ انڈامع مینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور  
 کہن اور ایک بڑا چمچہ ہر ساگو یا یارح کی کیر چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے  
 سے لیکر پانچ بجے تک قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا  
 ٹکڑا دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریب آ سات بجے شام کو نصف پائنٹ  
 مینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۴۔ بجے صبح ایک ٹلٹ  
 پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی  
 غذا، بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈامع مینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا  
 اور کہن۔ تیسرے وقت کی غذا قریب ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر پنجنی اور  
 تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور کہن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کیر چوتھے  
 وقت کی غذا قریب ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ  
 مینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریب آ سات بجے شام کو اگر ضرورت  
 ہو تو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس مینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے  
 کے قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور کہن۔

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

## سوئے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اوس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی غنید بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶ گھنٹے سوتا ہے بعض بچوں کا دماغ اس قدر متحرک ہوتا ہے کہ ادن کو بے چینی کے باعث سے شب کو غنید کم آتی ہے ایسی حالت میں آٹاؤں کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ان کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشی تو نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا خایت خطرناک ہے اگر بچہ کی غنید غیر معمولی ہو، یا جب اُسکو اُٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیاں سکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، سقنم میں خلل واقع ہو۔ اشتہاک کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت میاں لہ رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ فیون تو نہیں دیگی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کرائی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتیں فیون یا زہریلی چیز دیکھی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کیچے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جھانک ہو تازہ، اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہیے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑ میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پھر کو پانچ بجے کے بعد لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگادینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے پیشہ کے بلحیت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کھینچ کر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور ننھا ہوا اسٹو ہوتا ہے کہ شکم کے عضلاتی دیوار دبیر نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم چٹپٹا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ نڈا اسواقی نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دہسرا مرض اسحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چہرہ کے چمکے برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ہر دو ناٹھا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب سعدہ لیا دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کرتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جاسنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سو نہ ہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گرد پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اسکا چہرہ بھرا ہوا، اور گول نظر آئے گا یعنی وہ غیف غموگا، اسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روٹی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی دہیا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نہ

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھری دار نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہوں گے، دہرو بیگا تو اسکی آواز کمزور ہوئے آبی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دہمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھ کر یہ دیکھیں کہ کھال کا دہرہ چوسر کی دو ہڈیوں کی باہین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تناہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ بچے کے سراور تالو کی دو ٹون ہڈیاں ایک دوسرے سے غایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑبائیاں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

## بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر ہی ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی



کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزن ہوتے ہیں  
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چہرہ سے آٹھ اونس تک وزن  
میں گت جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اتر آنے پر پھر اس وزن  
کو جلد حاصل کر لیتے ہیں، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں،  
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ  
وغیرہ بکیر ضعف سے بچانا چاہیے، اور طے نہا کمزور بچوں کی بھی توت  
گھٹے نہ دی جائے،

شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ  
روزانہ تین چوتھائی اونس سے ایک اونس تک وزن میں بڑھتا ہے  
یا پانچویں سینے تک چار سے چہرہ اونس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے  
پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چہرہ  
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکساں نہیں بڑھتا  
تو ماں کو متعجب نہ ہونا چاہیے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے  
بڑھنے کا ایک وقت معین ہوتا ہے، اور جب وقت آ جاتا ہے تو ایک  
بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے  
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے  
ماں البتہ اگر بچہ عمر نہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ کچھ بھی اسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہو گا۔ یہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اُسکی نشوونما بھی ہوگی۔ عمر چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن ان معائنات ہو جاتا ہے، اور اس کے سال ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑھ گیا اگر ہر ایک بچے کے وزن کی یہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمدہ	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے	۲۰ سے ۲۴ -	۳۰ -	۹ - ۱۴-اونس
تیسرے	۲۴ سے ۳۰ -	۲۶ -	۱۱ - ۹ -
چوتھے	۳۰ سے ۳۴ -	۲۶ -	۱۲ - ۱۳ -
پانچویں	۳۴ سے ۳۶ -	۲۱ -	۱۴ - ۸ -
چھٹے	۳۶ سے ۴۰ -	۲۰ -	۱۵ - ۱۲ -
ساتویں	۴۰ اونس یا ۱۲-اونس	۱۷ -	۱۶ - ۱۳ -

مسد	وزن مین تھقی	کل وزن
آٹھویں	۲۳	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نویں	۲۲	۱۹ " ۱۰ "
دسویں	۲۰	۲۰ " ۱۴ "
گیارہویں	۱۱	۲۱ " ۹ "
بارہویں	۷	۲۲ " ۰ "

نوزائیدہ بچے کو قد (۱۰) سے (۲۰) انچ تک ہو سکتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کبھی کبھی سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لاسکتے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،



بچے کا سر بقا بلکہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کمر پٹری بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ٹہنیوں کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح میں ٹوکھتے ہیں، اور وہ جگہ چھوٹے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ بہت

جی شروع ہوتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دو مہینے سال کے  
ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہو جاتی ہے، گوہری کی  
اس کٹر کی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی بھی  
نہیں ہے، یا دم العبدیان کا مادہ ہے۔

اگر مان خود دو وہ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں انڈی گوشت  
ترکاریاں، کھانی چائیں، درندہ دہن، لاکھ وائو، یا ڈاکٹر سے دریافت  
کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں،  
اگر کچھ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو مان کو جانا چاہیے کہ یہ  
انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت  
ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت  
کی علامت سمجھنی چاہیے،

## حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی جبکہ اچھیر  
سانے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور  
روشنی کا فرق پہچاننے لگتا ہے اور وہ ماہ کے اندر مانول چہرہ و تالو و تھام حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگا سبک کو اچھے معلوم ہونے  
 لگتے ہیں جو چیز اوس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اس کے ساتھ آگاہی پہلے  
 بھی کہنے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور گھٹنے  
 کی قوت کئے ماویک تیز نہیں ہوتی، قوت سابعہ جلد آجاتی ہے، اور شہزاد  
 ہی سے شورغل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی  
 آوازیں جلد پہچانتے لگتا ہے۔

## دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعصاب کے ہارنے  
 میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ جو سنا جنوائی لینا و نایہ سبب  
 نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً وہ ۲ گھنٹے  
 میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے  
 تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑ جائے خاموشی ضروری ہے  
 لیکن دوسرے عینے میں یہ حادثہ ڈالنا چاہیے کہ خفا لگتی، کاروبار بھی  
 انجام پاتے رہیں اور حسد و رشور کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں  
 سہانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے  
 ہر شخص مکان میں اپنے بچوں کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمونہ ایک خاص فرق معلوم ہو گا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور بالوں سے چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کاپٹے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا چڑھ اٹتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کا زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں چلے کے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل و بیگز کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کا کا گھل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہے گا۔  
 - بچہ کے ستر پر بچہ کو برگز نہ سٹلنا چاہئے بلکہ بٹنگری پر چلے۔  
 سلا یا بانے دودھ پینے کے وقت اگر بان کے ساتھ سو جائے تو مستحق نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً اٹھائی دیکر دینا چاہیے۔

چرتے مینے میں بچہ کی فکر کے سانسے چو چیزیں گذرتی ہیں اول کہ وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور ادسکا نوا چھا ہوا ہے تو اس میں ارادی قوت بھی کس قدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سراؤٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر بخوبی ہلانیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع درخشاں ہوتے ہیں، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہیں اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسری مینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کپڑا پہنا کر اور بچے کے کپڑے پہنا کر بچوں کو ٹانوا دینا چاہیے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہیے کہ جسم میں ایک قسم کی ورزش مشورہ ہے۔ چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی میں سوار کر کے پھرائے اور نہ اس کو ہاتھوں میں لیکر بلائے۔

روزانہ گود میں لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نمونہ

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے میں سلائے جائیں تو اون کو تازہ ہوا  
 خوب ملتی ہے بچے کا منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر  
 سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئیں ان باتوں میں کھلائیوں کا اعتبار  
 نہ کیا جائے اگر مائیں ان خبر کی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور  
 بخار کے تلون سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچ مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیر لگتا ہے  
 اور چیزوں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو  
 جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور  
 خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچے کے  
 رونے میں خرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب  
 وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ  
 تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس کو توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچوں کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی  
 ہیں اون کو لازم ہے کہ مختلف طریقہ کے رونے سے اوسکے وجہ کو  
 معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پھلی مرتبہ بالا راہ چلا کر زور سے  
 چیخ لگاتے ہیں اور اون کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی  
 طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کرائیں اس رونے کو ضمہ کا رونا



کھنا پائے اور جہاں تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کی جائے کیونکہ اگر بچہ کی  
 منہ کی تمیل کی گئی تو بعد چندے یہ منہ خلیج ہو جاتی ہے اور بچہ  
 کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اس کے خاموش کرنے کا یہ ہے  
 کہ بستر پر تھپ تھپ کر اس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے  
 رونے پر ماں کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد  
 واقع ہو جانے کی وجہ سے بچے حج کر یکا یک رونے لگتے ہیں یا کراہ  
 کراہ کر بھی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار  
 بار بھینکی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے  
 پہلے جس سبب سے روتے ہیں اس کو دور کیا جائے ایک مچھ  
 دل واٹر پنا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے دریکو افاقہ ہو جائے  
 اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور  
 مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہیے کہ  
 بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا  
 زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں جس ہو تو تازہ ہوا کیلئے  
 روتے ہیں ویریکٹ ایک ہی کروشٹ رہنے یا دیر تک کھائے  
 جانے سے تھک کر بھی روتے ہیں۔ بعض اوقات پانی تو لگ  
 جانے یا تنگ لباس اور بیماری لحاف یا زیادہ وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ پلانے ڈولانے سے تھک کر رہ گئے ہیں۔

چھ ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اور ٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چار ماہ تک تو بچوں کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھ ساتویں ماہ میں رات دکھائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار یا پنج مرتبہ بچہ رات کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

## دانت نکلتا

اگر جسم بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہوتا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان لیا آنا کا دودھ پیتے ہیں یا جنگی نگرانی اصول پر ہوتی ہے اوٹکو

کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضا میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھونپتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنہ بیمار دست جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اسوقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مابین مختلف اقسام کی ایسی غذا میں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں اون کی اداد ایسی محبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ کے معدہ میں اسقدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذا کو ہضم کر سکے عموماً اسوقت میں، تے، بخار، تشنہ بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بد ہضمی ہو جاتی ہے اور اس بد ہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے ہیں یا زیادہ وزن کم گائے کہ دودھ یا مناسب غذاؤں کے استعمال سے اُمّ النبیان اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتویں ماہ دو دانت سامنے کے پھٹنے نمودار ہوتے ہیں یہ  
دو نوں دانت مقرض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتے کے وقفہ کی  
بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں آٹھویں ماہ میں ان دو نوں  
دانتوں کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے سوڑوں میں دکھائی  
دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے  
دانت کے جواب میں نیچے کے سوڑوں میں دو دانت نکلتے ہیں اور  
بارہویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کھلیاں دو نوں جڑوں  
میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت  
ابتدائی دانتوں کے دو نوں طرف نکلتے ہیں جنکو کھوٹی کہتے ہیں  
پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں چوبیسویں مہینے سے  
تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست  
رہا تو ڈاڑھی سال میں دس دانت ہر چھ مہینے میں نکلتے ہیں۔ یہ لازمی  
نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر  
سب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے  
کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم الریض بچوں کے دانت  
اکثر توقف سے نکلتے ہیں۔

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر متاثر ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام العیوان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری راتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آتے چاہئیں بچوں جون دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزون ہوتا ہے، اس زمانہ میں غذا تبدیل کر کے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کو جب دانت نکلے ہیں تو ادن کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چونکہ اس خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بد ہضمی ہوتی ہے منہ میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں باجم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلنے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہو تو ہوتے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے

بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دار پینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس کے پیٹ صاف ہو جانا ہے اور برانکیٹس *Branchitis* ہونے میں پانا اگر بخار یا پینی ہو تو بچہ کو گرم سل اور تلیں دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جسمیں زیادہ روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برائنڈ آف پٹاسیم *Potassium Permanganate* تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں ان سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ یا وقات مقرر دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سلا یا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شکاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شکاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوڑوں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچہ کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ

کھلونے میں ہر سال اور زنگار کارنگ ہوتا ہے۔

میٹھی کی چوسنی یا مچھ جس میں دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا بڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے سوڑ وں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔  
بچہ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جلد دودھ کے دانت بھی کھا جاتا ہے مگر ناشروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کر دیتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اس وقت نمودار ہوتے ہیں

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جڑ کے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ کے بچہ کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن *Sodium carbonate of soda lotion* یا پانی میں کپڑا کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جائیں  
 جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے اُسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے  
 سڑنے سے محفوظ رکھ سکتا ہے دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا  
 سوڑ وں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اوس  
 بدبھنی ہو جاتی ہے۔

آنکھوں نوین مینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے  
 اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے  
 میں مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ ہمیشہ نہ سکتا ہو تو مان کو  
 لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو  
 غذا میں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے  
 بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کرے گا اور  
 اور کرسی پر کھڑا کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پھلے  
 بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے دینا چاہئے لیکن چھری سے بدن کے بچے  
 جنگی پرورش اپنی مان یا انا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک  
 سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیرہ برس تک کوئی بچہ نہ  
 چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے



## بولنا

بچوں کو بولنا سب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند اناکار  
 کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے  
 کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھرمین کٹھی بچے ہوتے ہیں  
 تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں  
 بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہیں۔ جو بچے  
 بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں یا عرصہ کے بعد بولتے ہیں اور  
 ان کا منہ بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ ان کی  
 صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ  
 کر سکتا ہو یا اس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ  
 بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی  
 خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات عمر میں بات کرنا اور چلنا  
 آتا ہے۔ بعض بچے چار برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر  
 زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد  
 باتیں کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس تعویق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور شہ مردہ رہتا ہو تو فوراً  
ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں  
کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر  
اثر پڑتا ہے اگر بد تہنی مزین ہو جائے تو اس کا بھی اثر اوسکی  
تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے  
ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور تجربہ گیری  
کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال  
بڑھ جاتی ہے سعدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف  
ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اس بچہ کا مزاج بھی چڑھتا ہو جاتا ہے  
خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گرمی و ٹھنڈ  
گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے  
پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا  
اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے۔ کسبِ قہد  
اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کہلنے کو دینے کا اثر منور اچھا  
پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ  
اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کہ رونا

چیز کے حاصل کرنیکا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندہی سے  
 نہیں رو سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچہ کو دوسرے کا خیال کرنا  
 اور پاس خاطر کی حادثہ زمانہ لطیفیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ البتہ  
 بچہ کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے۔  
 جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور ان کے ہم عمر  
 بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں

## بچہ کا ٹیم ٹیل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹیم ٹیل سفر  
 کر دے اور اپنے فرالٹن اور ڈیوٹی کو اس کے لحاظ سے مرتب  
 کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح تیار کرنا چاہئے  
 اور اپنے پلنگ پر وہ اس وقت تک سوتا رہے جب تک نہ اٹنے کا  
 وقت نہ آجائے اور غلامانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے  
 یا ہوشیار نانی یا دادی اس کے کمرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جمان  
 اور اس کے غمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل  
 بچہ کو جلد فارغ کروینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرنا

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب تدریجاً موجود رہنی چاہئے  
ابتداءً پانی کا ٹمپیرچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں  
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئے۔ گود میں لیکر اول بچے کے تمام  
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بار ایک تولیہ میں  
پیمٹ گرگرم پانی میں اوتا دنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی  
میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ تب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا  
اسچھ اوسکی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پر پونچھ دیا جائے اور خشک  
ہاتھوں سے مالش کی جائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے  
مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی میں یا یو راسک لوشن میں روئی تر کر کے منہ کو  
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور  
اگر سوتے تو تازہ ہوا میں سلا نا چاہئے۔

دن میں جب سلا یا یا لٹا یا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ  
ناموافق نہ ہو تو زائیدہ بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت  
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا میں پاتے تو روتے ہیں  
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے  
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمد سے بین دن میں سلا سکتی ہے

بیدار رہو اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اس میں نہ سلاتے چاہئے۔ اور تمام گندے پوٹیشے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈال دینا چاہئے۔ شام کے وقت آخری مرتبہ دھونا پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے بدل دئے جائیں اور ہاتھ اور سونہ گرم پانی سے دھو کر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ خالین کے کپڑے سونے میں بچوں کو بہت مفید ہوتے ہیں اور ان کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ وزنی کمل اور وزنی چادر سے ہلکی اونچی چادر میں قابل ترجیح ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث بیماری چیزوں کے اگر با دینے کی وجہ سے بچے جاگ اٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں مان کو معاذ خیال ہو جائے کہ ہوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ موسم سرما میں ایک گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب غنیدہ ملے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ گزرا اور قبل از وقت مولود کو اللہ شبہ میں غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہاضمہ کمزور  
 ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا ان کو دینا چاہئے اگر دودھ  
 پلانے میں دقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور  
 مناسب دی جائے تو مغصہ صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنگو  
 مائیں تنگ اور نہ چر ہو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اور ان کی ضرورت  
 نہ ہوگی۔ مائیں اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہیں اور ان پر  
 کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کشیف اور میلے ہونے کے  
 بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے  
 میں منڈ ہوا دئے جائیں اس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا  
 جب میلہ ہوتا ہے تو اس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اسکو  
 چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے  
 اس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا  
 ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جڑے اور فوہ کے  
 نمونہ پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریا ح پیدا ہونے لگتی ہے جو  
 البتہ اگر بڑی گندمی سخت ہو تو جڑے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن سے دست و حرکت  
 بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتداء ہی سے ان کو کوئی چیز انگٹنے کی مادت  
 نہیں ڈالی جاتی تو ان کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ پھونکڑھدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چپ چاپ  
 اس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سو یا کرے۔  
 شب میں سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ  
 پیشاب وغیرہ سے فارغ کر دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد  
 اسکو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب  
 نہ ہون گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے  
 کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اسکو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور  
 ماں دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خورسی کو  
 جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے  
 اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ  
 اور خراب نہیں کرتا۔

اس طرح ہر اگر بچہ دن کے کھانے، سونے، غصے اور کھیلنے  
 کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اس پر  
 سختی سے پابندی کی جائے تو ایک فوجوان ماں کو معلوم ہو جائیگا کہ  
 بچہ کی نشوونما کس قدر خدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچہ کن کوائے  
 دن بيسار ہو جانے اور اس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

# باب پنجم

## نہجے بچوں کے امراض

دوا علاج۔ بیماری کی ابتدائی علامات۔ نال سے خون نکلتا  
تشخ۔ آنکھ کا آنا۔ یرقان گلے کا آجانا۔ چٹے۔ بال خورا۔

---

جوان بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی  
ہے اور سکوبیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذرا سی بھی کمی  
فوراً معلوم ہو جائیگی۔ اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد  
ابتدائی دو سالوں میں پڑ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی  
دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترقیبی سے  
بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ام الصبیان اور تشنجی امراض  
کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا باضمہ میں خوراک ہمیشہ  
کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس نے اپنا



پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے میں قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہنچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بعض اوقات بد مہنی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن غلطی کرنے سے فوراً ٹمبر پھر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہرمان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ اُن کے علامات و اسباب اور اُن سے بچنے کی تدبیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہوئے پاسے۔ اور چوٹی چوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

## دوا علاج

جب کسی گائون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جو جان واپس نہیں آتی تو دمان مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا مشورہ ہوا کرتا ہے اور مائیں ذرا ہی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لیے اٹھ گھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اسکو دوا کی ضرورت شاید نہ درہوتی ہے۔ اسکی دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں اسی قدر اون کے استعمال کرنے میں دل چپکا ہوا ہے۔ بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دکنے کی بہترین تعبیر ہو کر اون کو آرام دیا جائے گی غذا توقف سے کھلائی جائے گی غسل کرایا جائے گا اگر دوا دی جائے تو اس میں دوا جسکو ہر ایک جاننا ہو اور ایسی ہی دوا مین خانگی دوا خانہ مین رکھی جائیں اور وہ بھی خفیف حالتوں مین نہ استعمال کی جائیں بلکہ اس حالتوں مین دینی جائیں گھر مین کبھی تھی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرہ کہ نتائج نکلے ہیں۔ نوین باب کے آخر مین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام لکھنے چاہئے۔

پکھڑ چسپان کر دیے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد ہماری  
مقل کر دی جائے تاکہ بچن کی دسترس نہ ہو۔

بچن کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا  
چاہیے تاکہ دوانا گوار اور بدرنگ نہ دکھائی دے اور تلخ و بد مزہ دوا  
کو شیرین بنا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اُس کو یہ  
دھوکا یاد رہتا ہے اور آئندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے  
پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کرے گی۔ سدرہ  
جیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چوٹے بچن کو ذائقہ میں چند انڈیا زہین  
ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گونٹ سے پی جاتے  
ہیں اگر سفوف کھانا ہو تو گلیسرین *serium* میں اُلٹی ڈبو کر سفوف میں  
ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ بڑے بچن کو اگر سفوف  
دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے کے  
بیمار والے بچہ کے سونہ کی خشکی کو ایک چمچ گرم یا مقطر پانی سے دوا  
کر دینا چاہئے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا  
جائے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے مُنہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات  
کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کالڈیو آئیل *codliver oil* دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونہ میں رکھ دیا جائے تو

اسکی دہن کی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قد رسے۔ بانی کاربونیٹ آف سوڈا۔  
 Bicarbonate of soda کو ٹرائیل گرم دودھ میں حل کر کے پلانا چاہیے اگر کسی  
 آف الٹ Extract of malt بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے خالص گلیسرین  
 یا شہدین ملا کر کوئین دی جاسکتی ہے۔ بچوں کے سامنے بیشکر دوا تیار کرنی  
 چاہیے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے۔ اور جلد پلا دینی چاہیے۔

## بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پہتہ  
 جل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر مان کو علامات  
 مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیار رہی سے دیکھتی  
 نہ رہے تو ممکن ہے کہ اسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی  
 علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار  
 ہے یا نہیں اسکی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ پانخانہ  
 کے رنگ یہ قوام کا تغیر ہوتا، پیٹ کا زائد از استعمال پھول جانا، یا  
 چٹا ہو جانا۔ یا بد ہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض  
 ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں۔ اور مرض کی حالت میں اسکے خلاء بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بد معنی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو جت یا کر دٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت در دکی وجہ سے روتے گا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک در دکی وجہ سے کھچ اٹھیں گے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دیں گے پیٹ کے درد میں بچہ گھٹے سکیڑ لیٹتا ہے اور بھونچا چڑھا لیٹتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیل کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ میں سر کسی ایک طرف کھج جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت مہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہو نیسے قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھمانا ہی در د سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکڑ لیتے ہیں حالانکہ یہ استثنائے اتفاقہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلالت فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہو سکتی ہے تنفس بہت تیز جاتی ہے

یعنی ایک منٹ میں سین سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔  
 پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے تاکہ کے نتھنے بھی  
 جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھینچ جاتے ہیں سینہ  
 ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر ہل بھی  
 پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اٹھنا یا رونے لگتا ہے کبھی سکھان  
 بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے  
 کھانسی آتی ہے تو مان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار  
 ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے بعض اوقات یکایک  
 زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت  
 اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں  
 بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک  
 ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع  
 کر دینا چاہیے۔ بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامات  
 یہ ہر بچہ موثرہ کھول کر جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے  
 پھول جاتے ہیں، بچہ کو منہ میں آتی اور وہ دانت پمیتا ہے اور چونک  
 پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدنی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشترک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیپڑے) و مگر میں ہاتھ پاؤں سو جھلتے ہیں۔

سب بیمار یوں بن بچے ملے ہوئے پلنگ اور بستروں تنہا نہیں سو سکتے جو مائیں کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جھوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضموں ہونا۔ کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو تیلی میں دبا سے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہیے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اس طرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے میں چرنگ پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر روال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے پھل جانے کی وجہ سے کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے مین کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش

ہو جاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچوں کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے، نہیں انگو یاد رکھنا چاہیے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت کرنے میں انکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ طرح حاصل کرینگے وہ آئندہ مان بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلئے ان کو بہت مضبوط کر دیں گے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مابین تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پہنچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جمالت ہوتی ہے

## نال سے خون نکلنا

اگر بہت دیر ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں بورک لوشن *Boric lotion* سے دھو کر اور بورک ایسڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر دینی کی



باز بڑی گدی سکر باندہ دینا چاہئے۔ دن میں دو بار اس  
 نمبر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کبشہ آئیل *Castoreum* کا ہلکا ڈوز  
 (خوراک) بھی پلا دینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ  
 خطرناک ہوتا ہے۔ اچھے ہو جانے کے بعد اگر ناک کسی قدر باہر کو نکل  
 آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنگ پوڈر چھڑک کر ایک  
 پٹی سے ہر وقت ناک بند ہی رہنی چاہئے اور جون جون جب  
 کو طاقت آتی جائیگی ناک درست ہو جائیگی۔ اگر ناک پھول گئی  
 ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس میں چار سو راخ کر کے  
 ناک پر موٹی گدی رکھ کر باندھا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چھلی کے تیل  
 کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا معارے کبھی  
 خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہئے۔  
 بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے  
 بچوں کی تے میں خون کی پھسکیاں خارج ہوتی ہیں۔

دلا دت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکا یک  
 خون کی تے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت  
 خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں  
 بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد برد اطراف (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

## تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچے کو بھی اسکا دور و شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جائیکی وجہ سے لیسے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہنچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑوڑ پیدا ہو جاتی ہیں لیکن رفتہ رفتہ جیب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کارنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اوکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدلت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہو جاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً  
چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعتصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں،  
اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت ہمارے کہنے امعاء میں گرم  
پیدا ہو جانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جایا کرتا ہے۔  
ام الصبیان کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ  
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اسل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں  
کو تشنج سے دودھ پلایا جاتا ہے اُن کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب  
تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی انا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب ہو تو  
غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مقدار میں باری وائر  
Bar water یا لائٹ وائر (light water) یا کافہ عمر کے ملا یا جائے یا  
مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا  
ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے  
امعاء کو صاف رکنا چاہیے دورہ کے وقت ۱.۵ درجہ کے گرم پانی  
میں ایک چمچ اسپرٹ ایمنو (Aminon) یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے  
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعاء خراش پیدا کر نہ پالے

مادون سے صاف ہو جائیں شب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کھل اڑھا کر  
 لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہیے  
 اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دور و دور  
 نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک  
 گرین برومائڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium*  
 قدرے پانی اور گلیسرین *Glycerian* ملا کر چہ چہ گھنٹے کے بعد  
 دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین  
 برومائڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کر دیجئے  
 اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تا دقتیک تشخ کی تمام علامات باطل  
 دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لوگے اثر سے تشنج ہونے لگتا  
 ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے  
 گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دستل منٹ بچہ کو گردن  
 تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اوکے سر پر گراتے رہیں اس  
 علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اتر جاتا ہے اور ہوش و  
 حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین *Dunine* فوراً

دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار  
 بھرا جائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں پاؤں دھو کر کے بچہ کو لیٹ  
 دینا چاہئے۔ اور جب تک بخار نہ اترے ٹھنڈی چادر لٹکائے رکھنا  
 چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہنی  
 کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جان ڈاکٹر نہیں ہوتے یا وہ  
 ہوتے ہیں وہاں بیچاری ماں کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا  
 ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعصاب پر خفیف فلج کا اثر ہو جاتا ہے  
 لیکن معمول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے  
 اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

## آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول  
 جاتی ہیں۔ پوٹوں کی باریک پھٹی مین سردی لگ جانے یا کسی  
 دوسری قسم کی چھوٹ سے ورم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسانہ رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں  
 چسپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچائے اور بورک لوشن *Boerholicin* سے دن میں کئی بار دھوئے  
 سہنہ سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل  
*Castor oil* آنکھوں میں ڈال دے جائیں تو پلکین پکپک جانے  
 سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاکسکر مکان کشیت و گندہ ہو تو آنکھوں کا  
 آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہو سکتا  
 اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہو  
 جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اٹھا کر رطوبت صاف  
 نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کر وٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ  
 دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد لوشن  
 کی آنکھ کو کھولے اور بورک لوشن *Boerholicin* آنکھوں  
 میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

مان کے دودھ کے پھائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے  
 فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے  
 لیے مفید ہیں۔

چٹکری کو اتنا بھوننا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اس میں

تھوڑی سی انیون اور بتا سہ لاکر لپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہر کو عرق گلا۔  
 مین گسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا  
 چاہیے۔

پیشکری بکری کے دودھ مین ڈاکٹر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے  
 اور اُس کا بنا ہوا پانی چہان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔  
 ایک رتی پیشکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے۔ سیلون ٹریٹوشن  
*Silver nitrate solution* کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز  
 نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوائیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے زیادہ  
 مفید ہے۔

آشرب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری  
 ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر رکھا جائے  
 اور روشنی یا چمک روکنے کیلئے پردہ لگا دینا چاہیے، دوسرے  
 بچوں کو اویسکے نزدیک آئے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم  
 مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے پاؤں کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب  
 دھو کر ہرکلورائیڈ آف مرکوری *Bichloride of mercury*  
 کے لوشن مین غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اور کو فوراً جلادینا  
 چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور ٹکیوں کے غلاف کو جوش و دیکر  
 ڈس انفکٹ *Disinfect* کر لینا چاہیے

## یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے  
 جس سے جلد پر زردی آ جاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری  
 ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے یہ مشکل اٹھایا جاتا ہے۔  
 یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نو زائیدہ بچہ کو پوچھنا  
 کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اس کا  
 علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار میں کیسٹر آئل *Caster oil*  
 پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دار جینی ہوتا ہے۔  
 ہاتھ درست ہو جانے پر یرقان ختم جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں  
 کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں  
 بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔



## گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاخت ہوتی ہے اور اُن کا مونہہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور نالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے پسینہ کی گندگی اور شعل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پھانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر پہنچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلئے تندرست بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانکے قبل اور بعد بورک لوشن *Boric lotion* میں کپڑا تر کر کے مونہہ کو صاف کر لینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین *Glycerian* اور سہاگہ در و کی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کی کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلابی کو تھائی مولائن *Glyco Thymoline*

کا ضاد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھانی مولائین میں اور  
حصہ گرم پانی ملا دیا جائے۔

## چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چھٹے پڑ جاتے ہیں۔  
اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں۔ اور ان میں چھوٹے  
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدا ہوتے ہیں  
کے بعد تمام جسم پر نسل چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کے دکھائی دیتے ہیں  
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ  
ہونے کی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک لمبی خوراک کیسٹرائیل  
Castral یا سنوف داجینی کی بجائے کو دیا جائے تمام جسم پر  
روغن زیتون کی ماسح کی جائے پور اسک *Boric acid* اور  
نہک پوڈر *zinc powder* تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن  
بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو ان کی غذا میں تخفیف کریم  
کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور سیلے کپڑے پہنانے  
سے بچوں کے اَلتِیان نکل آتی ہیں جن سے ان کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

آلتیان بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے پھیل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھلی ہوتی ہے نیک کم آتی ہے اور بچہ مضمل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذا میں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ ہارلی واٹر *hardly water* ملا دیتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا مندل کا تیل ملنے یا آم کی گٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچہ کو آلتیان نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں بار بار اوٹ میل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پاکسٹائنک *Acid of zinc* خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے آلتیان دفع نہ ہوں تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کسی خون کے باعث جلن دار پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی  
 جلد میں خارش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ اس  
 مرض میں جوٹی چوٹی شفاف پھنسیاں بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی  
 پیدا ہوتی ہیں پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج  
 ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور ان میں شدت کی خارش  
 ہوتی ہے اور کھانے کی وجہ سے ان میں سوزش زیادہ ہوتی ہے  
 اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔  
 تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ بخنی،  
 اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے  
 جسم کو پانی اور صابون سے نہیں دھونا چاہیے، بجائے صابون کے  
 اوٹ میل واٹر *Oatmeal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر  
 استعمال کرنا چاہیے، یا مین سے نہلانا چاہیے۔ یخنیف حالت میں  
 روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو کچھ  
 دینا چاہیے۔ اور زنک *Zinc* کا مرہم دن میں دو تین بار  
 لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ  
 کرنا چاہیے اور اگر دن میں کئی بار لوشن *Lead lotion*  
 سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چیلی کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب لٹا بھی مفید ہوتا ہے  
 آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے  
 ایک گرین سفوف دار چینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا -  
*Bicarbonata of Soda* روزانہ پلانے سے  
 بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے کے  
 ہاتھ میں پٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجانے سکے،  
 بعض نحیف بچے کے جوڑوں پر کی جلد بھٹ جاتی ہے اور یہ بھی  
 مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جانے اور خشک  
 کرنے اور پاؤں چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے  
 اکثر وہاں کا چھڑا بھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بہت  
 ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام سخت ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا  
 نہ ہو تو ہونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے  
 صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضاء بھی محفوظ رہتے ہیں  
 اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* اور  
 کیسٹر آیل *Castor oil* کا گاڑھا دینا محفوظ  
 رکھنے کیلئے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اور کیسٹر آئل  
*Castor oil* کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور  
 روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا *Soda* ملا دیا جائے  
 بچے کے بچے کا رد مال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے۔  
 اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا  
 چاہیے۔

ہندوستان میں پوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن  
 بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیر خوار بچوں کو ستاتے ہیں  
 غذائیں احتیاط ضروری ہے اگر بچے کے جسم میں خون کی کمی ہو تو  
 یخنی یا سچے اندھے بھی غذائیں ایزاد کر دیئے جائیں جلد میں کسی مقام  
 پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو  
 پھر اس کے بڑھنے اور پکے کور وکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بھوک ٹوشن  
*Thoreo lotion* کی پلش برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام میں  
 پر کلورا ڈائن *Chlorodyne* کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی بچہ  
 ٹیٹھ جاتا ہے اور درد میں تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈر  
*Dose* کیسٹر آئل کے بعد کوئی قوی ویشٹا فالز *Violin*  
 صاحب کا بنا یا ہوا سالوشن آف آرسنک *Solution of arsenic*

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔

گر بغیر ڈاکٹر کی رائے لیے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اگر پھوڑا ایک گیا ہے تو صاف سوئی سے کو لدینا چاہیے۔ یا

نشر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بدخشی کے سبب سے بچون

کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُجھار ہو جاتا ہے، کبھی اُجھرے ہو

و دوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سخت

کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں

اسکو دیکھ کر ان پریشان ہو جاتی ہے لیکن رفیق میگنٹا *Magnesia*

اور سنوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد بچا

ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں *Calomel* اور

یا ہائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda*

ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے

چٹون کو نو دار ہونیکے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیے اگر

گورے بچوں کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض

ہو اس کو مٹاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل، برگ نیم، صندل سرخ

صندل سفید، بھاؤ خشک، مک خشک، بالچھڑ، منڈی، چراستہ،

ان سب کے پانی میں جوش دیکر اس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے۔

## بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوٹ سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں، ابتداً اتریم یا سر پر ایک گول چٹہ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے، رنگ سرخ ہو جاتا ہے اور اوس پر پھپکے سے اترتے ہیں مگر طبع جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دین، جسوقت چٹہ نمودار ہو چکے آف یوڈین *off Iodine* کا دن میں دو بار صفا کرنا چاہیے۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو تو چٹے پھیلتے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی الوزن خالص گلیسرین *Glycerium* ملا کر نہا کیا جائے۔ روغن سیاہ اور توڑے کی سیاہی ہی مفید ہوتی ہے، کھجور کی گھٹی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے۔ سیم کی بیل کو کھلکر



عرق نکالا جائے اور ایک موٹا کپڑا اس میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے بتی بنائی جائے پھر اسکو آگ میں جلا یا جائے اسقدر کہ وہ اٹکا کے طور پر ہو جائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ ہو جائے اسکو روغن سیاہ خالص میں چبائے اور پھر اسی میں خوبا بیک کرے اور پھر بالون میں لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصہ جسم میں ہو تو شب میں ادلی ایٹاف کریو *Oleate of mercury* سے خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پیکلورائٹاف مرکبی *Perchloride of mercury* سے دھوتے رہنا چاہیے۔

بال گرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (باجھر سے) ہوتا ہے یا بچوں کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

روغن زیتون	ٹینکچر آف کینتھیریز	اسپرٹ روز میری
ایک اونس	نصف اونس	ایک اونس
		<i>Th. of cantharides.</i>
ابوڈی کلون	ٹینکچر کیسلی	<i>Th. of cantharides.</i>
نصف اونس	نصف اونس	<i>Th. of cantharides.</i>
<i>Eau de cologne</i>		

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن میں دو تین بار گلیسرین آف بورکس  
*Rosio glycerian* بھی ملنا چاہیے۔

چرکین کس جمیع کر کے اور تیل میں گھوٹ کر لگانا ہی بال  
 بڑھاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالوں  
 کو بڑھانے کے لیے جھنڈیوں کو باریک کتر کر سایہ میں خشک کیا جائے  
 اور بعد خشک ہونے کے باریک پیکر چنان کر اوس میں میہتی کے  
 دسے ہونے پیکر ملا دئے جائیں اور اسی مرکب سے سرد ہوتے  
 رہیں۔ بری کے پتے کچل کر پانی میں ڈالے جائیں اور اوس کے کھجک  
 اٹھائے جائیں یہ جھاگ سر میں ڈالکر دھونا بالوں کو قوت دیتا ہے  
 ناریل کا تیل بھی بال بڑھاتا ہے لیکن مجھ سے ایک لیڈی ڈاکٹر  
 کہتی تھیں کہ آنکھوں کو نقصان کرتا ہے۔ بال چھڑا اور باہجی سے بھی  
 بال بڑھتے ہیں۔ وہی سے نمزدھونا ہی بال کرنے کو روکتا ہے۔

# باب ششم

## (نئے بچوں کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قولنج۔ تے۔ سبز دست۔ شدید دست۔ فرمن دست

### فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سری  
 کھانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کھانا غلط نہیں ہے کہ اگر ماکن کو منظور ہو تو  
 ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی  
 وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو  
 تھکا دلاتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اسی حالت پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض مائیں  
 سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اس کو کھپ سلانا ہو یا جب  
 وہ ہٹ کرتا ہو یا جب اس کے شکم میں ریاں پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ  
 وہ رونا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے +  
 اگر بچہ اصلی رضا عت محروم ہو اور اس کو *Patient* کا مائیں یا  
 کاسے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہو تو کب دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں

دیا جاتا ہے یا وہ غذائیں ویجاتی ہیں جو نباتات خود اچھی نہیں ہوتیں تو ان وجہ سے نقصان پہنچ جاتا ہے اور یہ غذائیں اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ ہشتم مہینہ کر سکتا اور زائد مقدار جو ہشتم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خیر ہوتی ہے اور عمدہ اور اسرار میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو تیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ وہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر اس پر حملہ کرتے ہیں اور سخت اسہال و پیش پیدا کرتے ہیں۔

عارضی طور پر دینے کو لئے بہترین غذائیں یہ ہیں باری و اٹرا وینچی مساوی لوزن مگر ابتداً ایک چمچہ نینھی دو چمچہ باری و اٹرا میں ملا کر دیجائے۔ انڈے کی نینھی اور خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے (لیکن میرے غذائیں میرے تجربہ کی نہیں) صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھ دی ہیں شروع کرنے کے لئے ایک حصہ کافی ہے۔ خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی البتہ (دور کے ساتھ سفارش کر سکتی ہوں) میٹس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ذہن کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا سب سے بہترین اور میرے تجربہ میں بھی اچھی ہے اس لئے میں

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہوئی کی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دیا جائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے جس طرح زیادہ کھانا خطرناک ہوتا ہے اسی طرح کم کھانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی انکی عام نشوونما پرست خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ و ہرج و مرج اور خشک مزاج ہوتے ہیں اور انکو ٹھون کے سہارے خاموش رہتے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علیحدہ ہو جاتی ہیں تو روناشروع کر دیتے ہیں اور نہ وہ وزن میں بڑھتے ہیں اور نہ قد میں۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹے ہوئے اور جلد پر بھربھری پٹری ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے۔ اور ملائمت و ملاحیت اور لوج نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن بھوک جلد بھوکے ہو جاتے ہیں اور روناشروع کرتے ہیں۔

اگر پاخانہ کے مقام میں ٹھہرنا میسر نہ کر دیکھا جائے تو ٹھہر کر کسیدہ منہ سے نکلتا ہوتا ہے اور انکی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے میں آرام نہیں پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار میں کوئی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر بچہ خود دودھ پلاتی ہو تو غرض غذا کھائے اور ہضم کی دلالت دے محنت بند کر دے اور سب سے عہدہ تو بعد طریقہ ہے کہ چند دنوں تک بستر پر آرام کرے۔ بار بار اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہیں ہے کہ دوزش کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آ جاتا ہے اور نگو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ انکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانے کے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا دوزش کرتی ہیں انکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے۔ شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میاں نوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر ہاضمہ میں خفیف فتور آ گیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

## نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر مضم شہہ غذا سمدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا ضمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریلج پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اسلئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رورہ کر یکا یک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی بامش کرنے اور ایک ڈوز (مقدار خوراک) ٹل وائرل *Dr. Williams' Pink Pills* سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودھ میں دو مہیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریلج پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی ملے دودھ کے ساتھ ایک دو شیشی سیلنس نوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ مان کو مرغن غذا ایمر کیلانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کو دھڑکی ہی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی ہو جاتی ہے لہٰذا مفند اور خوراک۔ لہٰذا سوخت کا پانی۔

اور درد قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے  
ایون کو لاسنبے پا چا سبے ہاناکر پاؤن کے نیچے باندھ دینا چاہئے  
تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ  
رہتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دیتے اور مختلف اقسام کی غذا  
دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک  
چمچ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزاء و مرقدہ خراش پیدا کرنا  
ادہ ہے اسعار کو صاف کرنا چاہئے۔ دی گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک  
ایک چمچ چار یا سببائیکسٹریکٹ *Castor oil emulsion* دینے سے  
واسعار صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور رومنہ کے بل  
گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے مدد میں  
تسکین ہو جاتی ہے۔

۲۴۔ گھنٹہ تک بالکل دورہ نہ دیا جائے اور عمدہ واسعار میں جب تک  
خراش ہے تو بارہی و اطہرین انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ  
بعد دو چمچ پلاتے رکھنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچ (چار)  
فلوئڈ مگنیسیا *fluid magnesia* روزانہ صبح کی وقت پلاتا جائے اور ایک انز شیٹ کے



دودھ میں دو گرین کے حساب سے مگنیشیائی سلفائیٹ *Magnesium sulfate* یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Sodium carbonate* پلانے سے شکم میں جی بنتا اور دودھ تولیخ کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے۔

فے

چونکہ شروع میں بچہ کا معدہ مثل ایک سیسہ ہے ثوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جوانوں کے ان کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے کرنے میں نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جب قدر زادہ دودھ پی جاتے ہیں وہ حصہ گرا دیتے ہیں اسلئے دودھ تھوڑا پلانا چاہئے۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا ان کو ہلانا ڈالنا مناسب نہیں ہوتا اس سے دھتے کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں۔ سرپستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر ان کو شیشی سے پلایا جائے تو رپڑ میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتوں تک مان کے دودھ میں چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اسلئے ایک دو چمچے بذریعہ آلہ

شیر کش کے پستان سے دودھ نکال کر اوس میں ایک چمچ لائیم و اثریا مقرر  
پانی ملا کر اول چمچ سے پلانی کے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہو تا ہے  
نفع اور درد قوی لہج کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً گرتا ہے  
بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار  
اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفع کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہئے  
اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ملاحظہ  
ہمک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب بچہ کے ساتھ جہاں دودھ مثل دہی کو خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کوئی آرام  
دیا جائے تیشلی روکنے کے لئو فالس مقرر پانی یا بہت ہلکا باری و اثر دیکر رہنا چاہئے فوراً  
چمچ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازاں ایک چمچ (چار) آئل وارفین و گرین ٹائی پور  
آن سوڈا مل کر کے دودھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہو لیکن یہ احتیاطین  
کثرت سے تے ہوئے نہیں رہنے سے بچے اکثر ایسا دودھ داتا ہے اور اس کے سستی باجی رہتی ہے اس سے  
اضملاں پیدا ہو ضرورتاً بدبیر کرنا چاہئے۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ میں جب تے کے آثار معلوم  
تو اس کو روکتی ہے ایسا نہ کہ بچہ کو تے کر دینے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا  
رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی تے ہو جائے تو ان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہئے۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔

فرمن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے  
بچہ دبا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر  
مشورہ ضرور کرنا چاہئے تاکہ قے فرمن نہ ہونے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے  
والی آتما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاے پہلے آئر  
شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس میں مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے  
چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور فرمن قے میں شیشی سے دودھ  
بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے  
پلایا جائے تاکہ آتما دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے  
انڈے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا بخنی میں پانی ملا کر یا غصم اسٹیمپلر کیا ہوا  
دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہئے۔

مان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ میں پرمجائے  
اور طبیعت اوس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو معدہ سے خارج  
ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے  
تاکہ اوس کا اثر اچھا ہے۔

## قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی بھی اگر دیکر بھال نہ کیجائے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اور کن بقیہ  
 پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ  
 ستاتی ہے۔

عامۃً غذائیں دہنیت کم ہونکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتی ہے اسلئے  
 اگر غذائیں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پانی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے  
 تو کافہ ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل  
 دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ یہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دیا جاتی ہے اس میں  
 سرسیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سہ خارج  
 ہوتے ہوں اور آٹون آتی ہو تو ایک چمچہ سلیس فوڈ یا ایک چمچہ مالٹ ایکٹریٹ  
*extract of malt* دینا مفید ہوتا ہے۔ بچہ لاکم دائرہ پانی اور دودھ میں ملا کر پوچھو  
 خوب پانی یا دیا جائے۔ غصے انخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت

ایک دو چمچہ عرق سونف میں بارلی دائرہ لاکر بچوں کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات  
 ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ  
 مادہ کو خارج کرنے کی ضرورت ہو تو ایک چمچہ ڈیٹینت *detinent magnesia* ملا کر پوچھو

اور عند الضرورت ایک خوراک اور ویجاسکینی ہے، مپیٹ پر مسکھ مٹنے سے بھی  
 قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانی لگا کر گرم کر کے معدہ پر باندھنا بھی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا میں دہنیت کم ہو نیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا سردار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دار چینی دودھ سے تین گرین تک اور اس کے بعد ایک ڈون فلوڈ بیگنیٹیا *Fluid magnesia* کے استعمال کرنے سے یحشکایت جاتی رہتی ہو لیکن ایک دودن بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات میں بجائے دودھ کے بارلی دائرو وغیرہ ملا کر دینا چاہئے۔

بچہ کے قبض میں غفلت ہرگز نکو ناچاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے پیش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، ماں کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ اس کا پورے طور پر خالی ہون یا نہیں،۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دوانہ پلائی جائے بلکہ خوردنی اشیاء میں اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار ادٹ میل پارچ یعنی دلبہ دینا چاہئے، اور روغن زیتون میں ایک انجیر بھوکھلا یا بجائے تو اس کا خالی ہوتی رہتی ہیں گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئے۔

۱۔ یہ کیوں کی ایک قسم ہے اس کا نام ادا لیا بھی انگریزی دکانوں پر ملتا ہے۔

## سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تا وقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نوپڑا ہر کوئی حشر اب اثر محسوس نہ تو چند ان تردد کو کرنا چاہئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہئے

بعض اوقات متداخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے بھت آجاتے ہیں بد ہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جے ہوئے مکروہ خراج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستوں کی ربرڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور کسدار اجابت ہوتی ہے، اگر ان کے دودھ میں دہنیت کم ہے اور تھلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گائے کا دودھ دیا جائے

اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد اور دہنیت کا کم ہے۔ اس لئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے، سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں ان دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور ان کو بید پرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں ان میں جبکہ فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہئے اور چپ چا پ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔ اگر بچے کو شیش کا دودھ دیا جاتا ہو تو اس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ ناقابلِ بغض ہے۔

اگر در دماغ فسخ بھی ہو تو دو گرین ساٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ  
 شکم میں بہو چکر جتنا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ لاکم  
 واٹر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لاکم واٹر بھی دینا اچھا نہیں، اگر مان کا دودھ  
 خاص طور پر پیتلا نہ ہو، یا اس میں دھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ  
 پانے والے بچے شاذ و نادر پتلا ہوتے ہیں بچے کا منہ، اور سر پستان اکو دودھ  
 دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دہولینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے  
 لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گند می رہتا اور چوسنی وغیرہ سے  
 پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی  
 ہے، اگر مان کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور  
 زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرنے سے  
 دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے  
 دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

## شدید دست

بہ ہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات  
 بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے  
 تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ بچ جاتا ہے



تالو بیٹھ جاتا ہے، مقلے بہت ہوتی ہے، بچے چین رہتا ہے، اور ترش وہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہوتے ہیں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں وقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈزکیسٹر آئل کا دیدینا چاہئے یا ہر تین گھنٹہ کے بعد نصف چمچ (چھ) کیسٹر آئل ایمیشن پلاتے رہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بچے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، بارلی دائرہ برابرمقدار میں ملا کر یا چور کے کی بخنی خوب ملا کر پلانا چاہئے جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک چمچ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی، لٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف میں ادٹا کر دینا چاہئے، سساک کو پھل کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف، زیرہ، بیون کر اور پیسکر پلانا، اور زرخور گھسکر دینا بھی سردی کے وقت میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کوئی گھنٹہ تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل فرموسے بچہ پھر تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹپ میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اٹھا کر گرم پانی کی بوتل رکھ کر ستر پر

جو غذا وی جائے وہ قہوری معصار میں دی جائے۔ اور تمام دن سات میں دن  
دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ  
آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچ سے دو چمچ تک  
دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچہ کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا نہ بہت  
بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا  
چاہئے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح تلی ہو  
یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو قہور تصور ہاں ہم دن سے دن  
غذا دن میں مل کر دینا چاہئے۔

بعض اوقات لایم دائرے سے ہی دست آنے لگتے ہیں اسلئے اس کا  
استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹر اگل انالیشن مفید ہوتا ہے۔ اسلئے  
دن میں تین بار نصف چمچ سے ایک چمچ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کو انجیر بھی  
تجربہ بہت ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہو کر نا اور روزانہ گرم پانی کا عمل عیش  
مفید ہوتا ہے اسلئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

## باب ستم

زمانہ طفولیت۔ اعتدیلہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، اسعار و شانہ، مستقل اور اصلی دانت

مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیر خوری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کجائیگی اسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائیں اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آٹک دن موانع پیش نہ آئیں اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہوں ورنہ انکے ہونے ہوئے آسان سر آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے،

جوانوں کے اشغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ ان کے

اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو انکے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں مضرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز انکے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے،

درس جانے کی تیاری، اور دیر میں پوچھنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ انکے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے، بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کہیں گرنے پڑے، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب ماؤں کے جہلی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو انکی مرضی کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے انکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور وہ ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیکاطھیک

استعمال کرنا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں  
 اور مین دو خسلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بغرضی دوسرے اپنی  
 طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت  
 اچھا پڑتا ہے، برفلاں اسکے اگلو تے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز  
 برداری اور ہر کام میں اوسکی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریوں  
 اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہیں، اور دنیا کے میدان کارزار میں  
 بلا پورے طور پر مسلح ہو سے قدم رکھتا ہے جس سے ملک اور قوم دونوں  
 کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

### افذیہ و اشربہ (کھانے پینے کی چیزیں)

شیر خوری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا  
 کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری  
 کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت  
 کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی  
 ہوں جن کا اہنہین شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ  
 کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا،

بلکہ بعض ماہستہ کھاتے واسٹ ہوتے مین اور بعض بغیر پورے طور پر  
نوائے کو چربائے کھائے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت  
خراب ہوتی ہے، ہاضمہ مین فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار  
ہو جاتے ہیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے  
مین لگا دیتے ہیں ہوشیار مان اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوائے  
کھائیں، ان کو کھاتے وقت باتیں کر نیکی تر خیب دلائے اور جو بچے کہ باتیں  
بست زیادہ کرتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں  
ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہواخوری کرے یا کبیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹنڈر  
کمرے، یا برآمدہ مین آرام کر نیچے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،  
ہر حالت مین بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے  
کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانا کو خوشگوار اور مزہ دار کرنا چاہئے  
بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب مین اوپر  
مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس  
کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پختی  
ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھ کر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہترین، دسترخوان دھلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دھوبی جلدی نہیں لاتا،

جب ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزوں سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ کرٹی ہیں تو اسے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنام ہو جاتے ہیں، بچوں کو ہمیشہ ٹین میں بند شدہ، یا غرصے کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دیجائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کیواسطے لینی چاہئیں، کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بخیر ہو دیوں کا اور کہیں نہیں ہوتا،

خود صابنچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں ٹین میں بند شدہ ولایتی

خداون کے استعمال میں ثابت نہ کرنی چاہئے، اگر فیض کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہیں، کہ بچے کی طبیعت ذرا نامساں ہوئی، اور فوراً بازا سے چمڑے بڑے مین منگائے، اور چند دنوں تک بدقسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہتے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائیں اون غذاؤں کی خاصیت اثر اور پکائی کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی سخی، یا پائے کی جلی، یا آتش جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا پاول کی بیج یا بھنی کھجری ہی مزید پکانا شاذ و نادر مائیں جانتی ہیں،

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بھنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی رائے یہ ہو کہ صرف گوشت کم کھلایا جائے تاکہ اسکی حدت و حرارت شور بے مین نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخاروں میں جو غذائیں مہجائیں انکو اصلاح کر کے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکیبیں جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا سلگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہیں ہے، تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈاکٹر اصلاح کیجئے، زیادہ سرخ مرچ تو بڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچوں کو، ہرگز ان کو مرچ نہ کیجئے، اگر آئندہ کے واسطے انکو سکھانا ہے تو سیاہ



دینی چاہئے زیادہ مرج سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ  
 زیادہ مرج کے عادی ہیں، اگر نہ کہائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی  
 ہے، بچوں کی غذا میں گرم سالانہ ہونا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں  
 کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے، اور پھر غیر  
 ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے، اور کئی طرح پکائی  
 جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جو ش میں وال پکائی جائے۔  
 اور اوس میں آلو کو کچل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی ٹڈنگ یعنی  
 فیرنی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی میں ایک سیر دودھ  
 پاؤ سیر چاول اور تین چھٹا تک شکر ہونی چاہئے، چاول اور

خوب من کی بائیں چوٹے یا انٹیمیٹی، پہلی آنچ من کم از کم ڈالنی گئی ہوگی  
 پکائی جائے، اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ (پڈنگ)  
 فی رینجی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکے چار اوٹ میل، سوچی، اور دلیو، کو خوب پکا کر ہنم کے قابل کر لیت  
 چاہئے، اور یہ چیزیں ہنم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ ناشاستہ کا جزو  
 خوب تکمیل ہو جائے۔

بچوں کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل  
 روٹی میں کوئی مقوی اجزاء نہیں ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہاتھوں کی بنا  
 ہوئی ہوتی ہیں، کو کو، دودھ، روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، کمین  
 جام، یہ سب بھونٹ لئے شب کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔

مناسب پھل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کے لئے بہت ضروری ہے تاکہ  
 ہاضمہ میں متور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت  
 مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیونکہ یہی  
 اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانے کی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا پھر  
 کھانا کھانے سے پہلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی،  
 صبح کے وقت کو کم شروع کر نیکی قبل بچوں کو عید و ناشاستہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونے کے بعد کافی دقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرنی بنے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سر پر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں صبح و شام کے کمانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ لائم جوس، چاء، تھوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امروہا سپانی لیکلہ، انٹاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ خوش دیکر بچوں کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولنا ہو پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ملا لیں، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائیگا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چاکر کھانے کے قابل ہیں تو باریلی داڑی ملا کر پلانا چاہئے اور بجائے شے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائیں، رخام فواکھات بچوں کو شاذ و نادر دیے جائیں، بیر، خوبانی، کروڑا وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں،

بجھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پانچ سے اجابت کھل کر آجاتی ہے  
 لیکن چونکہ وہ اسماعیل خراش چاہے کرے ہیں، اسلئے مناسبین ہر کہ اجابت  
 کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہوتا  
 ہے، اسلئے بلبل لکڑی چرون کو دینا چاہئے وہ میوے بھونے جاسکتے ہیں جن میں  
 گودا ہوتا ہو، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا اسٹو فٹنا ہو، ہونے  
 کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے بول میں دبا دیا جائے ایسے بہتر ہوئے میوے  
 جوش دیکر چاشنی میں ڈال دیے جائیں، اور پھر چونکو کھلا دی جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، غلات  
 کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام  
 پستے ہی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کرنا ہی یا کسی اور چیز میں بھون لینا چاہئے  
 فروٹ میں مکر زیادہ دینے سے نفخہ اور بد ہضمی ہوتی ہے چونکو چرنی دار  
 غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے  
 فیر جی، اور کوکو کے ساتھ بالائی ہی دیا جاسکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اور ان کو  
 غذائیں عمودار و دہ، چاول، چپاتی، دیکھائے، گکھائے، گکھائے، اگر گوشت ہی دیا جائے  
 تو زیادہ گکھایا نہ جائے، اور جہانک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اس کے  
 علاوہ انکی غذائیں برشت اندہ، ترکاری، بجھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ،  
 جھلی، بھی ہوتی ہے، انچلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دنیا شروع کیا جائے، تو پہلے پرندہ کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد  
چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت  
دین تو حلو ان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا  
سکتا ہے، لیکن گوشت سرد، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،  
دو سالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلو اٹھ موسم سات اٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں روڈ  
روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجو ایک  
پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور  
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا غیر مینی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے،  
پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ  
ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنے  
اور ان کے اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کوہین ایسے  
بسکٹ دستیاب نہ ہوں جنکے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا  
چاہئے، اگر میمن شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے صراحت میں دو بجے صرف  
دودھ، اور چوبیس بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی  
یا تھولی، کچڑی، اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں  
شام کے غسل کہ بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور بھنے فروٹ کا  
 اضافہ کیا جائے، اور بعض مہینہ بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب کھلا ہوا  
 گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن  
 شوربے میں بھی کاتے کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینہ قد اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق  
 ہے کم روز بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوطی  
 تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے، کیونکہ  
 بعد چندے وزن کر نیکی عادت بکاجان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت خیال  
 کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا، اور فلاں کا اس قدر  
 ایک مصیبت ہو وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین  
 بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

## سونہ اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے  
 ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیج کر ہم انکی نمو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال  
 کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، ان کے احصاب پر اول تو  
 یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کر دینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ اُن پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جو مرنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کر سکتا کیا گیا ہے، اُنکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جب قدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں گے، اسے قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمد سے مین دن کی وقت سلا سے جاسکتے ہیں، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمر میں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمرے میں دن کے وقت سلائے جائیں، اور اُس کمرے میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ اُنکو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیہ علیہ کمرے میں بچے جب سلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں۔ اور حتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں

بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُس کا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کمزور کے ہوا دار ہونے کی وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ تر اس اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کمزور اور مضطرب اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے، اور تنہائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اس کو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سوئے کے قبل بیٹھا رہنا چاہئے، اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہیں، اور قدرتی طور پر شب میں بچپن سوئے ہیں اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسپنج کر دیا جائے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواہ شروشا کر فیہ میں ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا اثر اُن کے اعصاب پر پڑتا ہے جس کا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریان پیدا ہو جاتی ہیں،

سوئے میں ہی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، و انتوان میں پیش یا سواک کرنا، اور ایک چپا کہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔



مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالی جائے کہ وضو کر کے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نو بجے سونے کا وقت مقرر کیا جائے تاکہ علی الصبح سویر جھگڑنے سے پہلے عبادت کر کے دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے جسٹانی اور دماغی نشوونما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے اور یہ اسی حالت میں ممکن ہو جیکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود وغیرہ میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتغال انگیز باتوں سے پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا کرتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے مان ہر وقت تیار رہے، اور اذکو سکھا نا چاہئے کہ جو کوئی بات اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو مان ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمندان کہہ ہی پسند نہ کریں کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ جا کر اسکا بچہ سوئے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائیں، یا خراب عادات سکھائیں،

نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن انکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمر نہ اڑھانا چاہئے۔  
 دبیر موٹیکے وجہ سے اُنکے اجزات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت بازو میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں اُنکے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دیا جائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کریں، بلکہ سو جائیا کریں، یہاں میں اسکی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا کچھ کہنے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اسباب اور جسم بہت زیادہ ہلکانیں لیا ہے، اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پتہ چلتا ہے کہ ضعف اسباب اور مرض۔ نو برس تک دنیا کا اصل سبب مانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب تک دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھنا

نہیں آتی، کاغذ پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا  
 آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منہ سے فرزند کو قرآن مجید  
 حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب انکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوا  
 مرتبہ دو ہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑایا  
 جاتا تھا، تو زرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا  
 ہے، کیونکہ اس زمانہ میں جب کہ میری والدہ زندہ تھیں، اور امور ریاست سب  
 مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچوں، اور اپنے خاندان  
 کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس شغل کے علاوہ میرا وقت سون  
 کاری جیسے کاموں میں ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے  
 مجھ کو ہایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے، غرض  
 اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اس  
 ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی سویا ہوں  
 استادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچوں کے دماغ پر  
 ایک دم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اور  
 جب انکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ بچہ سبق یاد کرنے میں پوری کوشش  
 کرتا ہے، لیکن اس وقت اسکو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اسکو آدھے گھنٹہ کی  
 مسلت دیجائے، اور پھر اس حماقت کے بعد وہ سبق یاد کر لے گا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو ضرور کچھ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری زبان سیکھنے کو جائیں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت معین نہیں ہوتا ہے، لیکن خفیف باتوں کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ انکی نیند میں مغل ہوتے ہیں، اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چھ گھنٹے پڑھنے کو لئے اور چھ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونیکے لئے ہونا چاہئیں۔

## تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانوروں کی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چوٹے بچوں کو بھی اسکی ضرورت ہے۔ حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رہیں جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے  
ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں،  
موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز رکھنا  
چاہئے،

ہر لحاظ سے بچوں کے حساب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے  
سوچنے کے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے،  
گرمی اور برسات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پنختہ  
فرش پر درسی بچپا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے  
بچوں کے کمرے میں پیسے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزیں نہیں  
ہونا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں،

کمرے میں فرش پچھانیکے لئے بہترین فرش آلی کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر  
کپڑا کر کے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و غبار سے بالکل صاف  
ہو جاتا ہے، بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف اور فرحت بخش  
ہونا چاہئے، اور کمرے کا ٹمپر بچہ ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

## ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادھر ادھر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پہرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے، جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ ”چلا سنے پہرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے“ لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اسکے اعصاب وغیرہ پر زبرد پڑتا ہے۔ ساتھ برس کے بچوں کے لئے دور تک کیساں قدم اٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چوڑے دیے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اچھلتے کودتے ہیں، غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے شکے بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا صرف دور تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اور کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا اگر بود و باش شکر کی ہو تو بچے کو کبھی یا ٹو پر باغ میں لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

## لباس

بچوں کو لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی مناسب ہے جب لباس خوب ڈھیلہ ڈھالا ہو، کہیں تنگ

اور کسا ہوا نہ ہو اور اس سے اعضا اور پھیپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے

رٹکے، اور رکیوں و دونوں کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوں

اور خاص کر جب کھسکتے ہوں۔

جس قدر لباس کم ہو گا اسی قدر آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔

باریک یا دبیراؤنی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں۔ گرمی کے

سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوڑے یا کپڑے پھانے چاہئیں لیکن ریشمی

لباس کے نیچے اوننی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے

صحیح آرام کا انحصار ہسرو کی سیم میں پکپیرن چلے تو گرم پائتا ہے، اور ڈھیلے

جوتے بوٹ چٹکے اندر فلائین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے

ہوں، مناسب ہوتے ہیں، مکان سے باہر سیلیر یا سینڈل (ٹیلیفل) پاؤں کی

حفاظت بخوبی بنین کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جاہم ہوتی ہیں

پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت ہے

یہ ہولناک چاہئے۔ کہ بچوں کے پاؤں پنجے کے قریب چوڑے ، اور ایٹری کی طرف پتلے ہوتے ہیں ، اداں کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنائے جائیں اور ہو بہ ہو پاؤں کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا ، اور ایٹری پٹی ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی ، یا فرانسسی وضع کا جوتا پھٹنے پھٹنے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پھٹے ہیں اُنکے پاؤں ہمیشہ بچوں کی طرح رہتے ہیں ، اور اونچی ایٹری کا جوتا پھٹنے سے پاؤں بد شکل ہو جاتا ہے

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ دو کیساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے بگڑ دین سے لیکر پاؤں تک لباس بنایا جائے ، اور گھٹنوں کے نیچے جرابیں ہونی چاہئے ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچے کا کیوں نہ ہو ، کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بھاری ہو ، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مسرت ہوتے ہیں ۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سرسلیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کمانی پیدا ہو جاتی ہے اس کو



اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنی کی ہے اگرچہ سہل مانہ کا قضا یہ ہے کہ نہ سر پر ٹوپی اور نہ پاؤں میں جوتا حالانکہ دھوپ اور سردی ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنی کی ضرورت ہے کہ گرمی سے سردی میں اور سردی سے گرمی میں یکایک بچو نہ لیجائیں یا پھر ضرورت کی گرم کپڑوں میں اور کبھی سرد کپڑوں میں رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کو ملحوظ رکھو نہ کپڑوں کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہوا لباس گرمی سردی سے بچو نہ رہتے ہیں اور ان میں عادت کو بھی بڑا دخل ہے۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات میں رہتے ہیں اپنی بچوں کو پیدائش کے چند ہی وقت بعد ہی پہاڑ کو جہنوں (جہان پانی جہتار ہوتا ہے) میں ڈال دیتے ہیں اور پانی انکو سرد نہ پھینکتا رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اسلئے سخت سی سخت سردی میں بھی تندرست رہتے ہیں بچو نہ گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہے اور پہاڑی حالت میں انکوڑی سے بے احتیاطی سے نقصان پہنچ جاتا ہے۔

لڑکیوں کو یہ بادی سوزن ہین ہوتی یا تھیر کو مانع ہوتی ہے اور سینے کو حصہ کو پرنس کی طرح ڈاکو رہتی ہے، فالین یا بنیان جو بدن خوب ٹیک ہوا اس سے بہتر ہوتی ہے اور اسکو چورنگ پنائی جاسکتی ہے عریک باس ایک قیدی لباس ہے، اور تصاویر کو دیکھنے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس کے کم کا نہیں ہے صحت کی اسطرح بہت مفید ہے جو ایک سال و نیم کے لڑکے لیکن ترکی میں اب چوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانت و سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان میں اسکا

روح پھیلتا جاتا ہے بہت سخی عورتیں اکثر پیشہ کو درمیں مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہیں  
 اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیشہ کو عصاب کمزور پر گزرتا ہے اور کمائی  
 استعمال کرنیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے کمائی لگانے کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ زمین  
 کو کھیتی ریت کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پیسہ دنگو دنگ کی وجہ سے خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے  
 لباس میں صفائی بھی ضروریات ہے اگر گرمی کے موسم میں دوبارہ اور دوسرے دنوں میں  
 ایک مرتبہ پچھلے کپڑے بدل دینا چاہئے کیسے ہو کر کپڑے پھینے رہے جو جلد کو نقصان پہونچا رہے  
 لگجائے اور جلد پر چمکتے پرجانی کا اندیشہ رہتا ہے اسکے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے اگر بچہ کو  
 متعدد جوتے پہونے چاہئیں اور ادنیٰ لباس گسری میں دھوئے جائیں کیونکہ گسری میں جوتے  
 دھو جاسکتے ہیں دھونیکے ٹھنڈی پانی میں صابون کو جاگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چونا  
 فی بوتل پانی کے حساب سے بکریں صاف کر دینا چاہئے تاکہ پانی ہلکا ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے تک  
 کپڑے کو اس پانی میں بگوڑ کر لیں اور پیرا بش کر پانی یا بے جھپانی میں مکھنک دھوپ میں  
 خشک کر لیں جو خش یا ہو پانی ہی جب کہ ٹھنڈا ہو گیا ہو ادنیٰ کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے  
 اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکڑنے نہیں پاتے اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے ہی کمزور  
 معمولی طور پر پانی میں اون کو کسی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر ہی ہلکے ہوں، اگر دن سے پاؤں تک ادنیٰ کنیریشن اور غبار کا  
 مخصوص لباس ہے، اشب میں پہنے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری  
 رضائیوں کے کمبل اور رنے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

## امعار

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن میں دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے، دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو یا اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت رنگ ببقابلہ شیرخوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سلا نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور ہورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور چھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائیں مختلف قسم کی ہون یکل میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی کہ نہیں۔

## مشانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی کرتے رہیں

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں مشکل سے

پیشاب روک سکے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے  
لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ  
رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب  
کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی  
رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فاسخ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہیں یا م  
آپا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھائے  
اور دونوں پاؤں پر ہٹا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوایے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ان کو چاہئے  
کہ اُسے پیٹ کے بل نہ نائے تمام دن کھلے میدان میں رکھا جائے، غذا  
سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع  
کیا جائے، چوٹے چوٹے کرم اسما میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات  
خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات  
جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چومنے کا  
اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو بزرگ  
نہیں جاتی، تارہ ہوا میں رہنے، اور بلا سلائے اور مرچ کے غذا کھانے اور  
روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کی جاسکتی ہیں یوں تو بچہ زیادہ  
پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے  
 بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زرد سی مائل ہوتا ہے اس میں کچی قسم کی  
 بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہیں آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانہ ہوں  
 تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہو  
 اس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے بوکتا  
 (Rotten) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں  
 کہ گردے اچھی طرح نہیں دھلے

بعض بچوں کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ تکلیف معلوم ہوتی ہے  
 اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پڑھنا اور ورزش کم کرنا،  
 ہوتا ہے، جوڑ کی سن بلوغ کو پہنچ گئی ہو اس کو سخت کرسی پر چکے ہوئے دیر تک  
 بیٹھ کر سینا یا پردہ نامناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک  
 غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا  
 چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

## مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چودھویں  
 سال بجائے دودھ کے دانتوں کے کل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت چیر نہ نکلوا ڈالے جائیں تو اصلی دانت جو بجائو ان کو نکلنے میں دیر ہو سیدھی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں۔

بچے کے دو دانت اول نکلتے ہیں، بعد ازاں اوپر کے دو دانت نکلتے ہیں، اور اسی طرح بچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اسکو درست کرا لیا جائے ورنہ توقع ہو جانے پر شکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۲۸ دانت مندیں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو غذا کے چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچہ بالائی بونٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہے اس کے علاوہ مختلف قسم کے منجن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

## مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کو تعین میں بہت دقت ہوتی ہے۔

نمبر ۲ سے ثابت ہے کہ موسم گرامین بچوں کا نشو و نما قطع ہو جاتا ہو اور بھوک اور چستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا لاگن گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ صبح کی خوش گواری نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرامین صبح کا موسم مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعد ازاں غذا سے لطیف کھانی چاہیئے اور پہر گیلے میدان میں ورزش کر لینی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کچھ میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اسلئے انکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ہر گھنٹہ ایام سرما میں تعلیم پانا، اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہوئے یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچوں کو پڑھاتے چلے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم کو پڑھنے  
 والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑھتی ہے، بعینہ اس کی  
 مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کچی دیکھاے اور اوس کا معدہ خراب  
 اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا  
 پڑا ہوا سبق اسکول سے علیحدہ ہونے کے بعد بالکل لمیا میٹ ہو جائے  
 بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ  
 اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اوس کے ساتھ جو کچھ تعلیم  
 انہوں نے حاصل کی ہیں وہ ذہن نشین ہوتی ہیں لیکن اس زمانہ میں  
 عجلت اور جلد بازی بھی اسکول میں داخل ہو گئی ہے، اور بجائے بہترین  
 طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ  
 زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکل کر اُن کی شان میں یہ کہا جائے  
 کہ اُن کی طبیعت میں نفاس پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق  
 پیدا ہو گیا ہے اور اُن کی صحبت سے دوسرے مستفین ہو سکتے ہیں۔  
 تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آئہ گھنے کافی ہیں اور اُن کو  
 اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آئہ پڑھیں  
 مذہبی سبق دیا جائے، اور بعد میں چار گنٹوں کو مادری زبان میں سبق  
 پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور



درمیان میں باجا، اور اٹلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے  
 اکثر استاد، اور دوستا بنوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی  
 بالکل نشو و نما نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑھاتے ہیں طبیعت پر  
 مطلق زور نہیں ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رناتو بہن  
 مزید برآں اس کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب  
 دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانے کی جوس میں سبق پر سبق  
 دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑایا  
 جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر استاد بننے کی  
 تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولوں میں بھی اُن ہی کو ہرج اور  
 پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو،  
 دراصل استاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے، جو ہر شخص کر سکا،  
 اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے  
 استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر  
 کہ یہ فیصلہ مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملاحظہ ایمان کی مثل بھی  
 اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی مشہور ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور نرسوں پر

چھوڑ کر مائیں بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو میں نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی میں ایک اخبار پٹیرس ریویو میں والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی بقیہ مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں، میں بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں انکے والدین کو مدد و حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ ہوپال میں جو رسالہ غل اسٹاپ شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے ہمیشہ نظر رکھے گا۔

ابتداء میں بچوں کی تعلیم کا انحصار ان کے والدین پر تھا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر جنہوں نے کہ بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ میں والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں، اور اس فرض کو

اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اسباب یہ نوبت پہنچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور حیب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسنگ گورنس، اسکول ماسٹراور میٹروں وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور کہتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور ان کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ان کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ کام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ نہیں پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کیا لیگی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں اور اُن کو کوئی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے  
تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشے کی تعلیم  
اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں  
کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہوا، باوجودیکہ  
میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ پر بحث  
کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت  
پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ ماحول دیا کرتا ہیں  
اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت  
اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کروں گا، اور اگر آپ یہ کہیں  
کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا  
جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھ کر ہے اور  
اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کر لے گا  
مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف  
انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی  
حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم  
ہو سکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس (بزرگ) کو

کو نہ مرض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر  
عیوب، اور غمی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے  
پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ زندگی کو شش کرتے ہیں  
لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں  
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ  
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلا آتے ہیں  
اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع  
کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پوری طور سے ظاہر  
ہو جائیگا، میں آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جسے  
شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کو زائرین  
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا  
خاندانی اثر نہیں جانے پایا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل  
جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب بنو کی  
خواہش پیدا ہو جاتی ہے

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت  
ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں  
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور بچہ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اُسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن باوقفیکہ اُسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ چند اتحاف کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پھر منکر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ جو جائے یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس ایک کلمہ اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۳۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باکشیج شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا، اور اُس خواہش کو منسوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس آ جاتا۔ اب وہ ایک بہت

پر ہیزگار ہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش  
 نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے  
 اور بچہ کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہوگا کہ اس بات کی  
 کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بڑی عادات سے بچنے کی  
 تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں  
 لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز کرنے کی تربیت دیجو  
 رہیں کیونکہ اس میں ان کی آئندہ زندگی کی جلائی ہے آجکل  
 مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر دے رہے ہیں  
 کہ ہر ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک اسٹرو صاحب  
 اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً ۱۵۰ لڑکے ہونگے  
 شراب خواری کی بڑائی پر لکچر دے رہے تھے، گو اس وقت  
 وہ ان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ  
 لڑکے بڑے ہو کر شرابی بن گئے ہوں گے، کیونکہ ان میں انکو  
 والد کا اثر موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچر ہی سے  
 نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن  
 یقیناً نہیں ہوتا

اسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچر دن کے ذریعہ سے

لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے ہفت  
دقت کا ضائع کرنا ہے، میں یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت  
بجونی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو  
بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، کیونکہ باپ کا اثر بہ  
نسبت، اسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب میں والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہیں بیان  
کرتا ہوں باپ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور اُن کی  
دل چسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم میں  
لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہئے کہ بچوں کو ایسے دلچسپ  
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو، اور کہیں اُن  
کا مون کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی  
اُن میں مشغول رکھا جاوے، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا  
چاہئے اور خود بھی دل چسپ مشغولوں میں شوق سے حصہ لینا چاہئے  
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے اور دل چسپی  
تین قسم کی ہونا چاہئے۔

اول والد کو چاہیے کہ بچوں کو اکثر ہارٹین وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلا کر لے جایا کرے  
باغوں کی طرف توجہ دلا کر یا غنائی شوق پیدا کرے، پانی تو لیں گے



قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا  
رہے، تاکہ اسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جا  
دوم۔ والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف  
 رغبت دلاتا رہے تاکہ انکے جسم میں جستی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور  
غلطیوں سے درگزر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے تنبیہ کرتا رہے  
جہاں تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب بنائے مہیا کرے  
تاکہ دوسروں کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی  
حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا  
کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس  
آ کر پیرچہ چاندنی کے باہر جنگ میں چل جاتے جہاں کہ صرف وہی ہوا کہتے  
اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تاہم ان خوبے سے سیٹی بجا کرتے، اور خوش  
سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جائے واپس آ کر دوسرے  
روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہوتا آج کل یہ پادری صاحب  
ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ  
اپنی اس ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہیں گے۔

آپ میں آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کر چکا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگالیتے ہیں مگر اس کی اندرونی خواہشوں  
 اور فطری جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اس لئے صرف باپ یا  
 بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان حیا کر سکتا ہو ایک مثال لیجئے کہ دراز  
 زمین ایک تھے اسکول سے واپس لگ کر فوراً گھسیٹنے کیلئے (فیلڈ) کیل کے  
 میدان میں چلا جاتا ہو گویا کیلئے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا بچہ کو  
 اس طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا عرف پٹیر منہ ہی کو اپنا  
 فرض خیال کرتا ہو اور اسکول ہو اگر کتابیں لیکر پڑھنا شروع کر دیتا ہے  
 اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجا بڑھاتا ہو گویا کتابیں پڑھنا ہی امر ہے  
 کہ بچہ نئی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاوے  
 اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر  
 پڑ سکتا ہو اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہو، صرف باپ کا پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں  
 ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ ہی ایک تعلیم ہے۔  
 اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا  
 تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے  
 کہ پڑھنا لکھنا ہی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا  
 کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ  
 کتابیں ہی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے،  
 کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہے، چنانچہ وہ اپنے بہن اور  
 بھائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اسکو  
 گھر میں ملیگی بہ نسبت دس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہے  
 زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہے اسلئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا  
 نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہو نیکی کے بعد اپنے والدین سے علیحدہ  
 ہوتا ہے تو اس کو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات  
 سے سابقہ پڑتا ہے مگر پہلے ہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں  
 سرایت کر گیا ہے تا زندگی اس سے جدا نہیں ہو سکتا۔

## باب ہشتم

### زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا، سواروگ، قبض، بد ہضمی اور متلی و سست اور پیش کر م، اسعاء، شکم کا کھل آنا، آستو کا او تر آنا، امراض تنفس خنثی، گلا، بیٹھ جانا، سوکھی سیلی یعنی بچوں کی نپ دق، بخار اور متعدد بیماریاں گھٹیا، عیشہ، خواب میں ڈرنا، اور دسکرت کا درد، کسی پیر پوٹا، ہا، ترپان کی جلد کا پھٹنا، شیر (گوئیگیان) سوتی میں زیادہ پسینہ لگانا،  
 یہ بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز بیک شکریات پیدا ہونے کی حالت میں جو نمائیر کرنی پڑھیں دو بھلے بنا دی گئی ہیں گارڈین پارتی میں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفع کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

### ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے ہڈیوں کا بیڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ان کی آئندہ زندگی پر بہت گھرا اثر ڈالتا ہے۔ شیر ذریعہ نہ ختم ہونے کی قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب متواتر اس شبہ بھی ہو تو ہر گز غفلت نہ کرنی چاہیے۔ جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غلا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نہ سستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیڈنٹ غذائیں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ  
مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدا میں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے ہمیشہ بدبھمی  
رہتے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں رکھائی یا زکام اور تشنج میں  
آسے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما میں فرق اگر بیان نرم  
اور بدسلیبت ہو جاتی ہیں

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور نالو کی سطح پر  
ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور  
سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی  
ابتدائی علامات ہیں دیکھتے ہیں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں  
لیکن وہ سرے سال میں قریبی جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے  
اور ڈبلا ہو کر پڑی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر مٹھلائے یا کپڑا پھنسانے کی وقت  
بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن  
ڈھیللا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت  
دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت میں  
سب سے پھلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بدبھمی کی  
شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ  
لیکر اس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ بالائی، انڈے بچے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اوسکا  
عرق نکالتے ہیں اور گرم کر کے پتھر پر بنایا جاتا ہے نادرنگی اور سیب کے شربت اکثر بچوں  
کے جاتے ہیں جو شربت یا پود دودھ اور پینٹ ڈوائن بالکل مینہ کر دینی چاہئیں۔

کاڈیورائل ایکشن میں ہائپوٹاس فٹافٹم *Calcium phosphate* کاڈیورائل میں ہوتا  
ہا کر مٹانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر بچہ پیو جاتا ہے اور بعض اوقات کاڈیورائل میں ٹاٹ  
ٹا کر دینے میں بچہ کو تازہ ہوا خوب مل جاتا ہے اور گردن سے پاؤں تک اونی لہا سر  
پھناتا جاتا ہے

جو بچے کہ قدرتی رضاہمت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض نہیں ہوتا اور  
مصنوعی رضاہمت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

### اسکرومی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *rickets*  
کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی  
وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، ایلے پوس اور  
گاڑی دودھ اور پینٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا  
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کی  
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے بچہ کے

اخصاً اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یہ تمام سہم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنی لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا و درست ہو جائیگا اور اور چہرہ درد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جاوے۔ تازہ (بلا جوئش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت، اٹھسے، اور پھلون کا افسردہ اور کچلی ہوئے آلو، کدو، دوسری دودھ، غذائیں دی جائیں۔ اور اگر لکین ہو تو داکٹر کو ضرور دکھایا جاوے

### قبض

قبض کی شکایت کو خفیف سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اور کونسا رفع کرنا چاہئے

قبض اور سفید رنگ کی آجاکلی شکایت بعض اوقات سردی بدینیں ہر سبب سے کرنا یا دانستہ لکھنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے لیکن عموماً جویر مضہم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بھترین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

### مزمن قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی بابت بندھ کر گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لے کر روزانہ ورزش کرنے اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

مادُن کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرتی رہا کرے

نہد ملی غذا کا اثر بھی اجابت پرا جہا ہوتا ہے۔ بچہ پوا دودہ چونکہ دیر مضرب ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ *Extract of malt* کا ایک چم ملا دینے سے دودہ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی جھیل کر قدرے گرم دودہ میں ملا کر علی الصبح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منشی اور انجیر کی پوٹک زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور

صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سیب۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لائچ بچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف ان کی غذا میں بہت زیادہ تیل کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ ٹکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سینکے کے بعد دودھ زیتون سے مالش ہوا چاہئے علاوہ لٹوڈیکنشیا یا دارچینی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔

تبدیل آب و ہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و نا کس کی دوا اسے بہت بڑا چاہئے لیٹر جیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دواں دیکھا جائے۔ دواؤں کی مدد خراب اور کمزور ہو جانا بڑا سنبھالنا فتح قبض سے ہی مشکل ہے۔

بد مضعی اور مثلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ مثلی معلوم



ہوتی ہو یا بد ہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جا  
اور شدید دروین گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے  
غذا ہرگز نہ دیجاسے۔ اگر پیٹ میں مڑوڑ ہو تو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی میں  
ایک سناچہ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پچکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو تے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے تے ہو جاتی ہیں  
اور ہر قسم غذا سے عمدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے  
تو بچوں کو تے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام پہنچاتی ہے  
بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد  
اور عرصہ تک سلسلہ قائم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے  
یا کوئی متعدی قسم کا بخار آئیوا ہے۔

### دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑے  
الگ بچوں کے دست آنے میں غفلت کیجاسے تو خطرناک بات ہے۔ شروع  
ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیال غذا نہیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ  
یا نصف دودھ اور نصف جوسش دیا ہو پانی ملا کر یا ملا بارلی واٹر دودھ گھنٹہ  
کے بعد دیا جائے کیسٹرائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطع طور پر  
 بچوں کو نہ دیا جائے بجائے اس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسرا  
 مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی  
 بوتل رکھی جائے بلا خیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسے ڈاکٹر  
 ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے  
 اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں کمی نہ ہو  
 تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں۔ ہر حالت میں جلد داکٹر کو دکھانا  
 چاہئے کیونکہ شروع میں یہ کھنا کہ اس دست کا انجام کیسا ہو گا  
 مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب  
 ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر  
 ابہما نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات  
 نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث یہی دست آتے  
 لگتے ہیں۔ اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی  
 چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

### کرم امعاء

اکثر بچوں کی آنتوں میں کرم ہوتے جاتے ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

(۱) چرنے۔ سوئی کیڑے پیچنے۔

(۲) کینچوے۔ جوسات یا اکٹھے انچ لائے ہوتے ہیں۔

(۳) کدو دانے۔ جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر نیچے کی اسما میں ہوتے ہیں اسلئے آسانی سے علاج چھڑ  
ہوتے ہیں۔ لیکن کدو دانے بالائی اسما میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج  
ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں سے صبح سوتا ہو اور پاتھ کے مقام پر  
ہاتھ رکھتا ہو اور ناک توچتا ہو تو نیچے کی اسما میں کرم کے وجود کا اشتباہ  
ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم  
خارج ہوتے ہیں یا نہیں مگر کرم دکھائی دین تو شب میں کیسٹرائل کا ایک  
ڈوز *don't man* اور دن میں سنٹونین کا وافح کرم سفوف ایک  
خودک کھلائیں اور بعد ازاں پانی اور انس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ  
اسما کو دھو دینا اور تین چار روز تک بچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چہلکون کا  
جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔

بناہمتی اور دقو لچ، دست، کم خوابی، یعنی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم  
اسما کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی کاری  
خواب اور بغیر کپے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

## شکم کا کھل آنا

بعض بچہ کچا پیٹ کھڑے ہونے پر کھل آتا ہے اور مائیں دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہیں مگر (بجائے) ہوجانے کے بعد بگڑا اور طحال بڑھ جائیگی وجہ سے شکم بڑھ جائیگا تاہم یہ علامت ہمیشہ تیار کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم کھل آتا ہے یا گرم ملکون میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے اور سے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہیے

### آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیرو میں اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے خفہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اوجھا ہو جائیگا اور کم بچہ کو کئی پھانسی سے بھی جلد یہ عارضہ جانا رہتا ہے

### امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز عقلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تلین دیتی چاہئے۔ دوسرے لڑکوں

رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا اچھ کو دینا ہے۔ اور ۲ گھنٹہ تک بستر پر کمرے  
 کو اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی عمدہ اور بھلے بیان کر دی گئی  
 ہیں۔ غالیں پھر گرم غسل کر کے ٹھنڈا دوش دے گا اور تازہ میوے اور انین  
 رہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگرچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے  
 نواؤں کے سپتہ پردوں و خون جانب روغن سرسوں یا کاڈلیو رائل سے مالش  
 کی جائے۔ اور جارحی کریم میں کاڈلیو رائل ملا کر پینا چاہئے اگر سر میں دھری لگتی کی وجہ سے  
 کھانسی آتی ہو تو تھوڑا سا جو *Some juice* اور دس قطرہ اپنی کرکوانا  
*Ipecacuanha* میں گیسرین *Glycerine*  
 یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جلدی مہنتی ہے  
 کھانسی کے ساتھ بخار ہٹے، تنفس اور درد سرد ہو تو پیٹ سمجھنا  
 چاہئے بلکہ یہ ترخہ وغیرہ میں سو جن ہو جانے کی علامت ہے۔ یہ شدید  
 کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا  
 چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ مثب میں  
 بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بد ہضمی اس کا سبب  
 کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اسکی شکایت جاتی  
 رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھر کھر اہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں  
 ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

## خفتاق

کہ ترچین کو یہ دہندہ جلد ہوتا ہے اور اس خوف کرنا بھی۔ کیونکہ بعض اوقات دفعۃً یہاں  
شریح ہو کر بڑھ جاتا ہے اور آفرین صک ثابت ہوتا ہے خفتاق آلات تنفس کا ایک رنہ جو جس میں  
زخروہ کے اندر سوزش ہو کر درم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے  
اور جلد جلد کھینچتی ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ زخروہ کے اندر  
ایک رطوبت دستی ہے جس سے ایک جھلی سی بن کر سانس کی آمد و رفت  
تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن زخروہ کے  
پچھے نہیں اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں نکام ہوتا ہے۔ ناک بھیتی ہے کھانسی آتی ہے آواز ہماری ہوتی  
ہی ہر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے طبعاً جب یہ علامات اور آثار پائے  
جائیں تو مان کو ہوشیار ہو کر بچا جائے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے  
وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بغیر برداشت گرم  
پانی کے ٹب میں ٹھڈی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اس کے جسم کو خشک  
کر کے گرم کپڑوں میں لپیٹا جائے۔ قدر گرم پانی میں ایک چیمو (چائے) اپنی کے کونا  
ٹا کر بچہ کو پلانا چاہئے اور تاکو تھیکہ تک شرمع نہ ہو برابر دیتے ہیں بچہ کو  
چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً ٹھیکر من کی بچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہو گا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانگو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نرغہ کے اندر مکھڑا سٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب درم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لی جاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر نفعہ واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پھلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چار پائی کے پاس ایک کھلے موٹے کی پتیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائٹن ڈالکر آگ پر رکھیں تاکہ پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے۔ ایک خوراک کیسٹر اٹل کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جسکا تذکرہ اس باب میں

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہوئے کرتے رہنا چاہئے  
 دانت ٹکھنی کے زمانہ میں بچہ کھاد کم اکثر رک جاتا ہے اور بعض اوقات  
 زیادہ اشتعال ہوتے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہوئے کی وجہ سے  
 بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں سر  
 سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اگر زیادہ  
 مشغول اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جین وجود و اسباب سے دم روک  
 لیتا ہوا ون کو دور کیا جائے اور کاڈیورائل اور دیگر مقویات  
 کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔  
 اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بچہ اس کے تازہ دودھ  
 شور بہ امڈے وغیرہ یا دوسری مناسب خدائیں دی جائیں  
 ٹخنہ سے پانی میں ہاتھ کو ڈال دیتے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا  
 ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

### گلابیٹھہ جاتا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے  
 زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ موصفہ کھول کر دیکھیں تو زبانی  
 جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ  
 لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا ہونا چاہئے



اور ایک ڈونز کیشر آئل کا پلاتا چاہیے۔ اور غذا اہلکی دیکھاے قدر  
 فرا کر بلیم پانی میں ملا کر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔  
 اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح  
 بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیے۔ فلا لین کی پٹی بھی گرم پانی میں بچھڑ کر  
 باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز  
 پہولی رہ جاتی ہیں۔ اور بچہ کو تھوک بنگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی  
 ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شگاف دلا دینے سے ہلدا چھا ہو جاتا ہے  
 بعض اوقات حلق میں اند کی جانب گٹھیاں بڑ جاتی ہیں جنکی وجہ  
 ناک کا راستہ ٹرک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور  
 دیگر تشکایات لاحق ہو جاتی ہیں بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ روسی کا  
 انتر اوسپر بہت جلد ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لگتا  
 ایسے ہر وقت ہونہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو  
 کٹوا دیتے ہیں۔ اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا  
 ہے۔ شگاف دلانے میں تو قف نہ کرنا چاہیے۔

### سوکھی میلی یعنی پچون کی تپ وق

تپ وق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کر جاتا ہے وہ منہ  
 بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں

لھذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے  
 کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اس کی علامات کا ظہور سب  
 بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپھڑوں میں جمع ہونے  
 سے اس کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود یا دماغ یا جوتڑوں اور پیر  
 میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو بادل جیسا  
 نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور درد  
 ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رنجیت  
 کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد  
 آتا ہے اور پھر چلنے پھرنے سے بھی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے  
 اعضا میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کی علامات صاف  
 ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے،  
 درد کرتا ہے اور آخر میں دست آنے لگتے ہیں اور بچہ ڈبلا ہونے لگتا ہے۔  
 اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ  
 ٹیکچر ایوڈین کا ضمارہ دینا کیا جائے۔ اگر ورم جلد تحلیل نہ ہو جائے تو ڈاکٹر  
 فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اعضاء  
 بھی ہوتے ہیں مثلاً گٹے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراش یا پھوڑے کا ہونا  
 اس لئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

ہونے کا کثیف اور گند سے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست  
 چھوت گئے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اس لئے اگر بچوں میں یہ مرض موروٹی بھی  
 ہوتا ہے اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے  
 کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن جتلا رہے ہیں ان کی  
 خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گروں سے پاؤں تک گرم کر رکھنا چاہئے  
 جانے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ ٹھکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے  
 غذائیں مقوی دیکھائیں، چربی یعنی دہنیت، بالائی اور کمسن کی مقدار زیادہ  
 اور خوب کھلائی چاہئیں اور تازہ ہوا میں سلا سے اور رکھے جائیں اور علاج  
 غفلت نہ کی جائے۔

### بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شرح میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خوار کی کارمانہ گزرنے کے بعد بچوں کا  
 ٹیمر بچہ خفیف خفیف سے زور گھٹتا رہتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں  
 ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر تھیل اور ناقابل ہضم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو طین ادویہ کا استعمال

کافی ہے

طریقہ کے بچہ میں ٹھنڈ سے پانی سے اس پیچ کرنے اور ایک خوراک کیسٹل  
 پلانے کے بعد بچوں کو کوئین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو  
تو ڈاکٹر کو ضرور بلا یا جائے۔

سلسلہ بخار۔ اکثر متعدی امراض اینٹرک چھپک خسرہ وغیرہ کا پیشہ  
ہوتا ہے۔ تپ و دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ  
کوئی پھوٹا نکلنے والا ہوتا ہے تو یہی بخار ہوتا ہے۔ آخری صورت  
پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اسکا اشارہ کرتا ہو  
متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک ہے، دوسرے بخار اور پھپھنی  
سے ہوتی ہے یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے۔

سلسلہ بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان فریج سے  
کمرہ کو خالی کر دینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہیے اور جن ہدایات و  
تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہو ان پر عمل کرنا چاہیے اور دقت کی نظر  
حسب معمول نہ ہو جسے سیال غذائیں دیکھائیں۔ پانی اور بارانی واٹر اور فوگٹ  
کے شربت پلاسے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوئے  
رہنا چاہیے لیکن دھونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہنچے  
جائے۔ بچوں کے بالوں کو بھی چوٹا کر دینا مناسب ہو کہ روں کی کمر کیونکر  
ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے ان پر لٹکا دینے چاہئیں بخار میں  
کمر و سائیکلون کو رکھنی اور چھک ناگوار مہتی ہو بہتر بہت ہلکا ہوا وغیرہ۔

بد لا جائے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقتاً فوقتاً گروٹ بدلوا دی جائے  
 چیک بین اوٹ میں انٹر *Cal meal water* جسی جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد  
 کاربوٹ لکڑی کا تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر دو زانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کبھی پیدا  
 ہوگی اور نہ جلد توڑیگا۔ نیلے یا سرخ کا بیج کے کمرہ میں رکھنے سے داغ  
 نہیں رہتے۔ نیم لگا دھونی بھی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار میں  
 شدید کھانسی اور نمونیا ہو کر اصلی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بخار کے  
 بکایک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی  
 ہے۔

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق دبائی میں بچہ کو کسی حالت میں تنہا  
 نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اٹھ کر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جائے گا  
 اندیشہ ہوتا ہے۔

خناق دبائی اور لال بخار میں غلٹ متوہ ہو جائے ٹھنڈے پانی میں *Fraxin* *Balms* *Fraxin*  
 یا روغن تار میں دالکر ایک بند دیکھی میں خوب جوش دیکر انخربات میں سانس لین  
 اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق دبائی میں بچکاری کو ذریعہ  
 سے جلد میں دوا پہنچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں۔  
 اور اگر ابتدا میں بچکاری دی جائے تو سپرد دیگر تدابیر کی چنداں ضرورت  
 نہیں ہوتی خسرہ اور چیک میں آنکھ اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ احتیاط ادا کر دیتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو  
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر شخص سے دور  
رکھنا چاہئے بلکہ ان اور بیمار کو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یا درکھنا چاہئے اگر حماقت لیتے  
اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کی جائے تو یہ بیماریاں عیسیت نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھو ہو جاتی ہے اور سیطرہ سر کو بال اور جلد سے متعدی  
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف کھانسی کے ایسے مریض کے  
بیمار دار کو کوئی کہان تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

کھیاں بھی متعدی امراض کی ایک صیغہ کا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو اتنے بچاؤ کی فکر  
کوشش کرنی چاہئے جب کھیاں زیادہ ہوں تو کھیاں مارنے کا کاغذ جو انگریزی میزوں کی دکانوں  
میں ہر فرد گھر میں رکھنا چاہئے کھیاں اسپرٹ کر مرنائی میں اور اسطرہ ایک ایک یقینی  
کہ ہوائی میں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کرنا چاہئے رکھنی چاہئیں  
اکثر مائیں بچوں کو کھنڈ ہاتھ صاف نہیں کھتیں جبکہ وجہ سے کھیاں بھنگتی رہتی ہیں  
ادویہ بد احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظہ حقیقی کے کوئی دوسرا اوس جیسے بوسے لشکر یعنی ہر اہم  
جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسے بھوک و قتل ہی حمایت کی ہے  
جس سے ہم حفاظت کی تمنا یہ بھی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ بیمار سے ایک دشمن کو کھانا

مخفوظ رہیں اور ان کو تباہ کرنے کیلئے انسان نے بعض عقل ہی کو ذریعہ عجیب و غریب استعمال  
ایجا رکھے ہیں اور ان کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدبیر  
بہی عقل ہی نے بتائی ہیں اور اسے کام لینا اور اصل غذا کی نافرمانی پروردہ فرماتا ہے وَاَقْو  
بَايِدُ يَكْفُرُ اِلَّا لِكُلِّ شَيْءٍ يَّاهُو تَكُوْلَا كِتَابٌ مِّنْ مَّتَدَاوِلِ عِن اَوْنِ اسباب پکا اور  
اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص اس سے  
لا پرواہی کرے یا اون تدابیر پر عمل پند پر نہ ہو تو اس کا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جس کو  
خود کشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کی طرح نامناسب نہیں ہے اس لئے یہ ضروری امر ہے  
کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دنوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کریں  
خطوط یہی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکرون کی یہی یہی حالت ہے۔  
بروئے تجربات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے  
چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ پاچوت لگنے سے
حسہ	نشی ش کی دھون کی مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دائے جو ا پس میں	دو سے تین ہفتہ تک تا کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنے کا ہونا	علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	دماغہ یا پیشانی کے علاوہ سر میں ظاہر ہونے والی حالت
خسہ	<p>ملکروں دپے بنا دیتے ہیں پچھلے پیشانی، گردن، سینہ بجائے کے چوتھے دن نزلہ ہوتے ہیں</p>		
بچک	<p>بجائے کے تیسرے دن پیشانی پر دلتے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف اٹھتے ہیں اور کچھ ہلے ہو جاتے ہیں بجائے ہوتا ہے</p>	<p>تقریباً چھ ہفتہ تا دو تین مہینے طور پر صاف ہو جاتے</p>	۱۲-۱۴ سال
سرخ بخار	<p>چمکدار سرخ اور ابھرتے ہوئے جسم پر کئی تھنیں کھلا متورم ہو جاتا ہے۔ بہت تیز ہو جاتا ہے</p>	<p>آٹھ ہفتہ تا دو تین مہینے کمال کارنا اور رطوبت کا اخراج ہوتا ہے</p>	۲-۵ سال



نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چوتھو گیسے علامت مرض ظاہر ہو شکر کی بنا
گلسوئے	گردن کے غدد متورم ہو جاتے بین بجا رہنا ہی اُبھرتے اور تخیل ہوتے بہتہ بین بجا رہنا	شروع ہونے سے چار ماہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بجا اور خلق کا درم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیس دن خلق کی سفید آہلی میں دلت کل آتے ہیں	دو ماہ جب تمام طوبیت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی اگر کھانسی	بجا کر ساتھ کھانسی آتی ہے اور آتی ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے	۲ سے ۴ ماہ تک

## گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اس مرض کی شناخت میں سہ ہو جاتا ہے لیکن اگر درد ہو یا درد سہ خفا اور طبع میں درم اکثر ہو جایا کرتا ہو تو گٹھیا چاہے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے یہ عوارض دیکھنے میں بہ ظاہر خفیف ہوتا ہے لیکن قلب کو دائمی طور پر نقصان کرتے ہیں۔ اسلئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپر بچہ بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوتہ درم کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پھنا۔ نئے بنائیں اور غذائیں زیادہ تر دودھ، فروٹ ترکاریاں اور میٹھا گوشت ہونا چاہئے گرم آب دہوا اور پیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

## رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اس کے جسم میں رعشہ پیدا ہونے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں بسم کے ایک یا دو تون چا  
اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا  
نام ڈاکٹری میں کوریا . *Coria* ہے کمزور بچے اور علی الخصوص  
جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور درسیں بہت زیادہ محنت کر کے  
اپنے کو تھکا دیتے ہیں اور اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتداء میں کچھ ملتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر  
جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت  
ہونے لگتی ہیں کچھ کمزور اور سست ہونا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر پیپ چاہ لٹا دینا  
چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کچھ کوٹلی اور مقوی غذا کھلائی جائے۔ اور  
تازہ ہوا خوب پہنچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال  
تک پڑھنا وغیرہ چتر اکری بالکل آزار دہاں ہے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے  
پانی میں قدرے نمک ڈال کر اس بچہ کو زائد کرتے رہنا چاہئے

### خواب میں ڈرنا

جو بچہ کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بارگراں سے دبے ہوئے  
ہیں اور ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلائے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے سنی ہیں  
 گزارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا یہ بھی پوتا ہے اور خلق کے لہرونی  
 عضلات میں درم ہو کر دانے نکل آتے ہیں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے  
 ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرست بخش مقام میں رکھیں اور سبق و غیرہ کے  
 بار سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام  
 ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل صونے کے گرم غسل کروا دیا جائے  
 شخص سے پانی میں ہاتھ موکھ دھامینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور وہ  
 اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہئے اور شامی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز  
 جو پسند کرے دی جائے۔

## دوسرے

دوسری وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہو کر  
 چلا اٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھائے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گھٹیا کا اثر  
 بچہ کی آنکھ، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے نہ سر ہوتا ہو ایسی حالت میں دے  
 سر کے علاج کے بجائے اس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی  
 چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کسٹرائل کا ایک ڈوز بچہ کو پلا دینا کافی ہے

اگر بوجہ سے درد سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر کھینا  
مفید ہوتا ہے

## کان کا درد

درد ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بڑھتی  
اور درد سر بچک کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوٹے کے پھوٹ جانے اور پیب وغیرہ  
کل جانے پر گرم سینک یا پوٹس سے یا گرم بورک لوشن *boric lotion* کی پیکاری لگانا  
سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے۔ پیکاری سے اپنی اور خشک کرنے کے بعد چند  
قطرے گلیسرین بوس لاد *boric ladanum* یا ایک چمچ میں گرم کر کے کان میں ڈالنا  
فائدہ دیتا ہے۔ شیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر  
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد  
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

## نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے فرد نہ ہونا چاہئے طبیعت خود  
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے  
تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو میٹھ کے بل ٹا کر

پیشانی اور گردن کے پچھو برف رکھنا چاہئے۔ کو تھیر یعنی سبز دینیا پیرسکر  
تا پور پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور  
بلانا چاہئے۔

## ہاتھ پانوں کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو  
مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ میوہ امین خوب ورزش کرائی جائے۔ پاؤں  
میں ادنی یا پینتا اور پانٹھوں میں ادنی دستا نہ رہے۔ اور ملائم بوٹ ہو۔  
بوٹ کے اندر فلٹلین کا اسٹرپ تو بہت اچھا ہے۔ دن میں دوبار ایک انس  
گلیسرین ایلم *Glycerium album* کا ہاتھ پاؤں کی خوب مالش کیجا ٹھنڈا م دوبار گرم پانی  
سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو ادس کا علاج مثل پوٹے کر کرنا چاہئے  
ہو ای بکٹا ضروری ہو اسکریم *Ureic* کی ڈرینگ اور سٹیک  
کرنا چاہئے تا دیکھ لیا چھان ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ملتا ہے اس کو ہلکی اور  
زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

## شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجہنیاں

آنکھوں کے پیوٹوں کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامانہ کو گونجہنی کہتے ہیں اور مثل دیگر پھوڑوں کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم پورک الیڈوشن *Alumina lotion* یا آنکھوں کو نادرقتیکہ گونجہنی اور پر نہ آجائے دھوئے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک بار ایک سوئی سے پھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مرلین پکون کو چند ہفتہ تک مقوی غذائی جاتے باوام کا سخت چہلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تھیر پیکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

## سوئے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوئے میں یا صبح اٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے۔ سوئی پارے تو پھنسا ئے ہی نہ جائیں۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس بھنپنا یا جاسے یعنی صرف تین کپڑے ادنی ہوں اور اوپر سے فلا لین لگا

بائنڈر ہو تو عاقل زیادہ پسینہ آویگا اور جو کچھ ہو گا وہ بیلدا بحکرات بکھر فرسک  
ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی میں برکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا *sodium carbonate* ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں  
ایک چمچہ شکر ملاؤ *saccharine* ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھو تو رہتی سے زیادہ پسینہ آکر  
جائتا ہے جن کو شب میں پسینہ آتا ہو او ان کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سوئے  
کے قبل ایک پیار گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔



# باب نہم

## متفرق تدبیریں

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو نیکہ لگانا۔ بچوں کے تھکائی مرضوں اور علامات  
والہ اسناد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث میں  
تیار داری۔ مرئیہ وغیرہ غسل کو مختلف طریقے۔ ڈاکٹری و طبی اوزان۔ ہرست  
ادویہ دواخانہ خالص۔ بچوں کی ہلکی غذائیں۔

## بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اس کی باقاعدہ  
پرورش ہے، اسی سے اس کے قواعد جسمانی بن طاقت آتی ہے دل و دماغ میں  
اور ذہن میں جو رت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جتنی بے پروائی برتی جاتی ہے اس کی  
پچھلے انتہائیں، امر جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیاتیں، اور کھلاسیاں  
رکتے ہیں وہ اس کی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اس کے ہاتھوں میں، لیکن باقاعدہ  
پرورش کی طرف توجہ نہیں کرتے، ان میں جنہر باپ زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہو اس کی  
و قواعد پرورش سے واقف نہیں، اس لئے وہ کوئی انتظام نہیں کر سکتیں اور یہی وجہ ہے  
کہ نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں  
پڑھی لکھی ماؤں کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابوں کو مطالعہ میں کہیں جن میں ان کو واضح  
ہوں اور ان کے مطابق پرورش کیجئے اگر ایک نسل ہی اس طرح سے پرورش پالے

توہر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایک طرف عورتوں میں تعلیم کی شاعت ہو رہی ہے اور  
 دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرنا شروع کیا جائیگا اسلئے مختصر اس حصہ میں بھی  
 نگرانی صحت کو قواعد ماہانہ کی ہدایت کیلئے تحریر کئے جاتے ہیں امید ہے کہ پڑھنے والی مائیں ان  
 قواعد پر عمل کر کرنا سکھائیں گی۔

جب بچہ چار مہینہ کا ہو چکا تو اس مادہ میں صبح اور شام کے پہلے جو کام کیا جاوے یہ کہ روکھ  
 پاؤں پر بٹھائے تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی نہ ہو۔ بعض گھڑن میں بچوں کے  
 پاخانے کی احتیاط نہیں ہوتی اور کثافت و گندگی پہیلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک  
 ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھڑن کی کوٹھ سے اس کام کیلئے رہتے چاہیں جنہذا امر لگا ہوا ہو اور اون میں  
 گھاس بھوس کھارہ یہ بھی احتیاط کرنی چاہئے کہ بچہ کا آبست زیادہ دیر با گرم پانی نہ کیا جائے  
 کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ دیر یا گرمی کا تحمل نہیں کر سکتا قضاے حاجت کے وقت کے بعد  
 بچہ کا ہونہ اسنچ سے دھوا جائے سوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگا کر دال سے  
 پونچھ لیا جائے کہ رو دھ پلایا جائے۔ خواہ مان اپنا دودھ پلایا یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے  
 پلایا جائے اور مصنوعی غذا جو بڑی گئی ہو تیار کر کے دے۔ اگر کیا ایک مہینہ ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے  
 شخص کو ان کا سون میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرنا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہئے کہ رات کو پسینہ تو  
 نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ ٹھکنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں  
 کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تو لیے خوب پونچھ لیا جائے اور وقت غسل کرنا چاہئے  
 ہندوستان میں دریاں نہریں دن مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم پڑن میں بچہ نہ

تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما میں اس یا گیارہ بجے اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کرایا جائے۔ رات کو غسل کر کے ستر میں ملانا لوے اور باہر کی دھری ہو محفوظ رکھا جائے لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچے کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ اون کو گون کو پھر جتنے میاں برائے بی غیر محرم ہو یا استعمال میں کیا جاتی غسل کی دھری کو غسل میں بہت چوتی چون پر دھری کا اثر جلد ہوتا ہے اور انھیں غسل کے بعد سٹے دو گھنٹہ شراب پیئے ہیں برائے بی کو چند قطرے استعمال کر دیڑھین اور دھری کو اثر سے حفاظت تھی ہر گز وہ نہ مسلمان مہ جو لوگ اسکوبرا سمجھے ہیں تنہا ان میں کرینگے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل دینے سے احتیال نقصان ہے۔

اسکا خیال رہے کہ سرد ہوانہ لگنی پائے، کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور دھری گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہے۔ یا گرم پانی میں اسنج بھیگو کر بچے کا جسم پونچھا جا پانی نو و جب تک متعادل حرارت کے مطابق گرم ہونا چاہئے صابون اچھی قسم کا ہوا دھین لگاؤ شہد ہوتی ہو رنگ پاؤ شوکلنا ناخوش قرار ہے کہ صابون کے نیچے چھپانا ہوتا ہے ان کی جلد میں سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نسلار کر بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولیو کی پونچھکر کوئی اچھی قسم کا پورڈ بنجون، چڈون اور چوٹر میں لگانا چاہئے اگر بچے کو دھین دبا نہلایا جائے، تو تمام بدن میں صابون لٹنے کی ضرورت نہیں بچے کو اتنے پیرن کہ انھن کا ٹخن میں اسکا خیال ہے کہ یہ کیسے لیکن کیونکہ پہلو میں کاٹی کو درنگل آتی ہے نورائیڈ بچے کو کانوں کا بہت خیال رکھنا چاہئے

رکنا چاہئے، اندکان بعد کو ہمیشہ کیسی چھوٹا اور خوشما ہونا، یا سخت یا خفا ہوا ہونا زیادہ تر سپید نشے چہیات سال تک ماں کی دیکھیہال پر منحصر ہے سوتے میں بچے کو کان ہرگز نہیں کر دینا چاہئے، اگر اوپر سے معلوم ہونے میں اسکو ٹوپ رات کو دکھائی دے یا دین بچے کو ڈھیری ہونے پر اگر کان ہرگز زیادہ نکلا ہو

معلوم ہون تو آہستہ آہستہ نیچے دباے جائیں اور اس کو ستر تک ٹھوپ بھی استعمال کیا جائے  
جب بچہ چوٹا ہو تو روز اوکاسر دھونا چاہئے لیکن جب بال اس قدر بڑھ جائیں  
کہ دھونے کے بعد (نخی رہ جانے کی وجہ سے) ستر یک نزل کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے  
سکے بال مونڈ دینے چاہئیں، مونڈنے سے بال کھنکھتے ہیں اور ان میں  
لبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو  
کتر دیے جائیں بچے کو باہر لہجانے سے بیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کٹر کیاں کٹر  
اور گدہ، پلنگ، چادر، کمن، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں ڈال دے۔  
خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں خشک بھر سہاگہ ملا جو والدین یا  
چاہئے ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے  
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں ان کو یا اگر کوئی دوا  
آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوا  
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت  
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے  
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے شیشی اس  
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے پلٹنس (پلنگ)  
نام ہے، اس کی دودھ کی شیشی میں صرف یہی خوبیاں نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب  
 خوراکوں کے نشان پہنچتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوہنی کو  
 اچھی طرح برش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سہاگہ ملا ہوا ڈال دینا  
 چاہئے، کمسن ماؤں کو دوشیشیاں استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی،  
 کیونکہ اون میں سے ایک جب تک پانی میں رہیگی، دوسری استعمال  
 کی جائیگی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور  
 سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بچوں کو اوپر کے دودھ پر بدورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پیروی  
 لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہئے  
 (۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہئے  
 آیاؤن اور نا تجربہ کار ماؤں کو ضرورت سے زیادہ بچہ کچھلنے پلانے کی  
 لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے

دسم اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو  
 پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے  
 جب آٹھ ماڑے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوراک کر کے واپس آئے تو  
 اُس کو پھر دودھ پانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس میں بے  
بے بینی کا اظہار کرے، تو اس کو کھلونے یا تصویروں سے اگر مل سکے تو  
بھلایا جائے،

گیارہ یا بارہ بچے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور  
اس کو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سلائیں، اگر ممکن ہو تو  
کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر  
اٹھے، تو اسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اس کے بعد ساڑھے چار  
اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے  
گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات بجے  
سنانے سے پیشتر بچے کو غذا دیں،

ہر ہی مائین جو بلا سوچے سمجھے پروردگار کی تعظیم کرنی ہیں۔ یا انکار  
مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو  
سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے  
سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے  
شام سے پیشتر باہر نہیں بھیجا جاسکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنی  
باہر سلا دینا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر وغیرہ  
 یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، پھر دن سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی  
 پھر دانی کے اندر سلانا چاہئے ~~دش~~ شکل کی پھر دانی جو یکے  
 جالی سٹنڈ سے لٹائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزوں ہے، کیونکہ  
 اُس میں پھر نہیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے  
 بیشتر مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اور عا کر باہر بھیجنے میں کوئی  
 ہرج نہیں آیا کو ادھر ادھر جھٹکے گئیں نہیں اور انا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر  
 پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔  
 گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر ادھر ادھر ٹھلنا چاہئے۔ اور کبھی  
 ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے، کیونکہ ہمیشہ آہستہ  
 بلانا جھلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔  
 بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو تاک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم  
 دی جائے، اُس کو جہاں تک ہو سکے موزوں بند کر کے سانس لینا سکایا جائے  
 بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو باہل  
 موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہ بجے کے پنے کی ٹوپی پہنا کر یا جھاتا لگا کر  
 بیجا جائے۔

مان کو اس امر کا علم ہونا چاہیے کہ اگر کان کان بچے کو نے جاتی ہے،  
اور اس کے متعلق جو جو باتیں کی گئی ہیں، اس پر عمل کرتی ہے یا نہیں،  
اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو باناری ٹھائی نہ دینے پائے، اس کے  
عمدہ اصولائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ برین اجزا بھی بہت ثقل  
ہوتے ہیں۔

مان کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہنے، روزنامے اور اُبلے کپڑے پہننے کی  
تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر بچے  
دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند  
ہو جائے اس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نھلانا اور صبح و شام  
سلانا چاہئے جس سے کم سنسی ہی میٹا دن اوقات کا عادی ہو جائیگا اور  
یہ پابندی بعد کو اس کی صحت اور علاج کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی  
عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا  
عادی ہو جاتا ہے، پھر تڑخا ب نہیں ہونے پاتا دیکھیں میں بیمار رہنے کے  
دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور اسہال، قبض کی شکایت اکثر اعصاب  
ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا  
ہوتی ہے۔



جب بچہ بیرون چلنے لگے تو اسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا  
 چاہئے اور اتنا نہیں چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے، اگر اس کی  
 مرضی پر چوڑو دیا جائے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک  
 جائیگا تو خود بیٹھ کر کھینچنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے  
 وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اس کے دیکھ بھال کی ضرورت ہے  
 بیرون میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے انہیں  
 کچھ ختم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے  
 کچھ دیر تو بیرون چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گاڑی پر پہرانا چاہئے  
 بچے کو کوئی بہاوی چیز ہرگز نہیں اوٹھانے دی جائے، جب وہ اونگلی پکڑ کر  
 چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پائے اور  
 پیچھے رہے اسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچہ کو  
 شانہ کو پکڑ کر نہیں اوٹھانا چاہئے، بلکہ بغلون میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے  
 اوٹھانا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائیں جانب  
 گود میں لیا کرے۔ سچ جیسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس  
 خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے  
 کیونکہ جب بچہ پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو اسکو چلنے پھرنے کی بہت خوشی  
 ہوتی ہے اور نرس یا آیا اس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر پنا کا ٹمٹم پر

نہیں کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے میں ایک کٹرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ  
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے  
اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں فرق بھی نہ آئے یا کیلیا  
ٹیو نہ پائے کہ اسکو پکڑ کر زمین چلتا تو یہ پکڑاؤں سے ہر پاسہ بچاؤ گرنیکا اندیشہ نہ ہے۔

### بچہ کو شیک لگانا

ٹیکھا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھن میں  
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاڈ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں  
شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دے رہا  
وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر جنرل کا خیال مٹا

اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے  
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کر لے سے  
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس  
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو زندگی  
حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں  
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا۔ لیکن  
اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں  
اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ شکل سے کوئی ایسا شخص نظر  
آیگا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کا رواج نہیں ہے۔  
اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے  
داغوں سے بد شکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے  
شخص میں سرایت کرنیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ  
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے  
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگنے کا طریقہ بہت آسان ہے  
اگر ہوشیار سی سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال  
رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور بچہ تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت  
ضرور بد مزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے مان کو ایگ گونہ تشویش پیدا  
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسبانہ یہ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتے  
بیکر میں ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش  
یا بارش کی ہوا اپنے کا زمانہ خیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ٹیکہ

لقصان ہو نیچے کا اندیشہ ہے ۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں ۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام پھلنے نہ پائے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کو اس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جائے جس سے اکثر بچے متاثر ہو جاتے ہیں ، ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ ادبھر آتا ہے ۔ پانچویں روز اس جگہ گول آپلے سے نمودار ہوتے ہیں جو ادبھر ہو کر اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں ۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں ۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشہ طیکہ اس درمیان میں کئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو درم تھلیل ہونا شروع ہوتا ہے ، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر ہپڑیاں جم جاتی ہیں ، اکیسویں روز کھرنڈ جھڑ کر دھان ہمیشہ کے لئے داغ رہ جاتا ہے ۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آپلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں ، اور سرخ حلقہ نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے ۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بہ پے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی استین  
 ڈھیلی رکھی جائیں، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ استینوں کی سیون  
 کھوکھروں میں پتے ٹانگ دئے جائیں تاکہ جتنی چاہیں استینیں ڈھیلی  
 رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف اکسائیڈ  
 آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایسڈ *Boric acid* ہوزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے میں دقت ہو تو  
 فوراً اس مقام پر ہارک مل کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے  
 اور مقطر پانی میں بورک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اس پر  
 ٹپکاتے رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اس  
 جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت  
 احتیاط کرنی چاہئے، ورنہ آبلوں کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ میں خشک ہو  
 یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گاسے کے بچے کی چھچک کا مادہ  
 استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت  
 انسان کو بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادہ کام میں  
 لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو، موروئی

امراض کا مادہ اوس کے خون میں نہ جو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گاسٹ کے پیچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے، مان کو دانچ رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اوسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے، کیونکہ اگر یہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح دیگا تو خود اُنہیں کی بدنامی اور نقصان ہے، مان کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرے، اور یہ بھی معلوم کرے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہیں

### بچوں کے متعدی امراض اور علماؤ انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز مائی کر اس کو پ یعنی خوردبین کی مدد کے بغیر دکھائی نہیں دیتے

انفلشن *Infection* کے معنی ایک شخص کے ذریعہ سے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگنا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں  
مثلاً تپ مرقہ اسہال (Typhoid fever) کے جراثیم جو بچہ تپہ اسہالی لاحق  
ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوس طرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھاتے ہیں  
چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں <sup>۲۴</sup> تندرہ ہزار یا اس سے  
بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اور ان  
جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں  
ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا باقاع  
ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت  
کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں  
جی کتے اور لیسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں لکھی بھی متعدی  
امراض پھیلاتے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم  
داخل ہو جاتے ہیں تو اوس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں  
یہ جراثیم جلد نشوونما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا کر دیتے ہیں  
جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ  
رفتہ اور ان کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے چونکہ  
جسم میں بیماری کے جراثیم عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔  
دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق دہائی،  
تپ محرقہ اسہالی، مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قمری)

متعدی بخار کے رستہ کی تین تین یا مدتیں ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانت مرض *Incubation* یعنی  
جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر  
ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عجیب و غریب اور کسل ہوتا ہے  
لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتیں۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جسکو انگریزی میں انویشن *Invasion*  
کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں بہت  
پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے ہر شے ترخیف لڑا  
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے  
اعتبار سے دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض *Deconvalescence* اس زمانہ میں  
ٹمپریچر اعتدال پر آ جاتا ہے ایسا افاقہ یکایک ہو سکتا ہے لیکن عموماً



بدن بچ ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پیچیدگی واقع ہو جانے کی احتیاط ضروری ہے

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسر اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وہ بالی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے مصائب ہوتے ہیں، بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ماں کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے تعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت میں ہونے کے بعد	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کانی کھانسی (سارنگ)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	بچہ کے کان میں شروع ہونا
ال بخار (جی فز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جینک بھری جگر موقوف نہ ہو
سرخ سہاں (انٹریکٹ)	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	جینک بھری جگر موقوف نہ ہونا
سرخ سہاں (انٹریکٹ)	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جینک بھری جگر موقوف نہ ہونا
کھسرا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۴ سے ۲۱ دن	۱۴ دن آگیا مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	چھلی کے نکل جانے کے بعد
مہلک خناق	۱۴ دن کے اندر	۱۴ دن سے ایک ماہ	
چھبک	۱۴ سے ۱۶ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	

## بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے میں دقت ہو تو ایسی صورت میں ماں کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے میں ذیل کے نقشے سے برہمی ہوگی

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	سیراد
کائی کھانسی	زکام بھیجینگین، آنکھوں میں آنسو بھرا آنا۔ حرارت۔ کھانسی	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ
لال بخار	سرخ سرخ وجہ نمودار ہونا	بخار کے دوسرے دن جو میں گھٹتی جتنا رہنے کے بعد	۸ سے ۱۹ دن
کھسرا	چھوٹے چھوٹے سرخ دل غلبہ کے کاسٹے کے نشانات کے مانند	بخار کی جو نمودار باہر نکلنے بتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۱۰ دن
مائلانہ فیور پچھلے اسالی	جا بجا سرخ درخ	سناوینے جو دھوین دن	۲۲ سے ۳۰ دن
گلسوس	مکان۔ حرارت اعلیٰ میں چڑھنا	دوسرے تیسرے ہفتہ	۱۲ دن
موتی بھرہ	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کرتے کی شکل کے ہو جاتے ہیں	بخار کو دوسرے دن چھوٹے گھٹنے بتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۷ دن
چچک	چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو بالکل پھر بڑھ کر بڑی دانے ہو جاتے ہیں	بخار کے تیسرے دن یا تیسرے گھٹنے بتلا رہنے کے بعد	۱۲ سے ۱۴ دن
مائلانہ فیور مترادہ	میں سرخ روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا جاتا ہے اگر ایک دم نیچے جائے تو کوئی پس (برداظن) ہو جاتا ہے۔	۲۱ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

## متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چھک - بیضہ - وبائی خناق - کھسرا - تپ عجزہ - سہالی  
یا لال بخار - نمودار ہو تو پہلے ایک کوبے لینے سے روکنے کی تدبیر سوجنی چاہئیں،  
اور وہ تدبیر یہ ہیں

(۱) مریض کو بالوقت اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے  
اور اس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر واقع عقوت دوا میں تر کر کے  
لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ جو دار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر  
مکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آتش دان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد و غبار یا متعدی  
مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوہرے دایہ یا آنا اور اس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو اور  
کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی مہریوں - حمام - ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے  
تمام مقامات کی دیکھ بچال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا  
جائے۔

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں

(۱) بجاوہ اور اکیٹینٹ یا رشتہ *liniment lotion* دینے سے

(۲) شکر سے سٹھکی ہوئی گولیوں کی مٹھائی کے دھوکے میں غلہ کر کے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھوئے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے

(۵) ادویات مسموری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز

ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

ہینینٹ اور لوشن کی اعتدالاً حسب ذیل خرفیوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دواؤں میں ایسی شیشیوں میں

جن کی صورت خفک ہو۔ اور جن کے رنگ بھی جداگانہ ہوں تاکہ ان میں

پینے کی دواؤں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

(ب) ہینینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی

کھڑک میں غلطہ کسی اور حرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر یوکل کے پرچہ کی ہائیون کو ہر

خوب غور سے پڑھ لینا چاہئے۔ ہر خوراک سے پیشتر یوکل کو خوب دیکھنا

ان لمینٹ ایک سسٹم کے ساتھ جیسا کہ بیرونی مصلوح جسم پر بعض عوارض کی طرح

سٹیشن ہوس پانی کو گتے میں جو تھوڑا خیر و گے دھوئے گا اور تھوڑا سا پانی

تاکہ آخری خوراک کے اجزاء بہت تیز نہ ہونے پادین۔

## نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جُملا دواؤں کو نہ پلانے پادین اور نہ مخلوط کرنے پادین شکر سے مدھی ہوئی گوبیوں یا *ladanum* کی کسی اور نہ ہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری میں لٹائی چاہئے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز گرم آلود پانی کو اور خاص کر اوس بانی کو جو دس الٹکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط بنانا چاہئے۔ اوس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کار بولک لوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالیا جائے تو اس کے اجزاء تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرد سوسپنسی مینٹ اور دیگر کثافت دکرے کی ادویات جن میں پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل بغیر استعمال کی جاتی ہیں مگر جو ہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی *Opium* +

جس سے تھال میں روہین *Atropine* کے قطرے اگر چہرہ پر ڈھک کر  
منہ میں چلے جاویں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ زہریلے پھلون وغیرہ کا  
کھانا اس طرح روکا جاسکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص طور پر تاکید  
کر دی جائے کہ جب تک کو بڑا بوڑھا دن کو کوئی شے کمانے کے لئے  
نہ دے وہ کسی شے کھادیں اور اگر کھادیں تو پہلے اجازت لے لیں۔  
ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں  
ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچہ نے زہر کھایا  
ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کو اپس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی  
پوری تفصیل کہ دینا چاہئے تاکہ جانچ کر ہر ایک *machopsum* اور اس پر کھا  
ترباق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم لینا بھی ضرور ہے کہ  
دفعہ بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں۔ اسکے لئے  
اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے  
(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعہ نمودار ہوں گی۔  
ایسا اور امراض میں بخیر سمجھ سکتے۔ گو، اور مہینہ کے بہت کم ہوتا ہے پہلے  
جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست اہنیان  
یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اسکے جسم میں ضرور زہر مہریت  
کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کمانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

(۳) جتنے اشخاص کمانے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب

ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے۔ اقسام تہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہو جائے کہ اس کو نہ ہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔ یہ نظر سہولت تمام معمولی زہر میں اقسام پر تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) انارکائکس *Narcotics* سسم عصبی یعنی وہ

زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کرڈسوپائزن *Corrosive poison* یعنی جلا بخیز والا

زہر جس سے موند اور تالو کی بھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہنچتا ہے

(۳) اریٹمینٹ پائزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا

یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سسم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلا، کلورل یا کافور ضرور

شامل ہوتا ہے۔ اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند میں بعض زہروں کے کمانے سے ہڈیاں حق ہوتا ہے مثلاً (الڈونا) اور بعض تشنج پیدا کر دیتا ہیں مثلاً (سٹراکینین) اور کچھ

اس میں عموماً پٹلیان سکر جاتی ہیں۔ سانس لینے میں آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ ہستفرانغ پلا کوئی نے لانے والی شے دے بہت کم ہوتا ہے۔

علاج۔ جہاں تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً  
(۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام تک  
پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کٹی ہوئی مائی بہ مقدار ایک  
یا سوا تولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) بزرگ سفید *zinc sulphate* بمقدار دو ماشہ دو چھٹانک  
گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

(۴) کھار سلپٹ *Copper sulphate* بمقدار پانچ سو دس گین  
ڈو ہائی سے پانچ رتی، نمک دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔  
اسلئے اس کو تیز کافی پلا کر، اچلا پھر کر اور موٹھ پر ٹھنڈے پانی کے  
پھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاہم حالت میں مصنوعی  
تنفس (جسکی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرانا چاہئے اور کئی گھنٹے جاری رکھا  
جائے۔ ہستفرانغ کراسنے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب



کار بولک ایڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موخہ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سرد اور چپے ہو جاتے ہیں۔

علاج - اسپام سالتس *Spasmodic* اور دو یا تین چمچے (چا د) اور اس کے بعد رائی سموم کو پلا دین۔ اسپام سالتس بار بار پلا کر دغن زیتون ٹیڈی کا تیل اور اندھے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دین۔

کر د سو پاٹزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کھاتے سے موخہ اور مری وعدہ کی جعلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہر دن کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کھار اور بعض مغذی اشیاء شامل ہیں۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں

منزل ایڈ *Mineral acid* یعنی منی تیز تائید و کلورک ایڈ *Hydrochloric acid*  
 یعنی تیزاب نکل سلفورک ایڈ *Sulphuric acid* یعنی تیزاگنیک  
 نائٹرک ایڈ یعنی تیزاب شورہ - *Nitric acid*

کھار سے زہر - کاسٹک ڈا *Caustic soda* اور فلٹو امینیا *Fluoride of ammonia*

سے جملک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسکپور، کاسٹک اور

سیال جبت

علاج۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا یا پیے تو

عموماً اوستے طلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور تھوڑے اور دیر سے

گتے ہین۔ ہیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں تھوڑے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں

دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یاروغن السی یا انڈے فوراً دے جائیں

اگر کسی معدنی تیز یا کرملک *acidic acid* کھایا ہو تو چاک یعنی کھرا بیٹی یا

مگنیشیا *magnical* معمولی پانی یا چونہ سک پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر ملا دین

اگر سموم نے کوئی کھاری زہر کھایا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں

پلا دین۔

ارٹھریٹس پائزین *arthritis* یا پنی خراش پیدا کر نیوالے زہر کھالینے سے چینی

اور ہڈیاں لاحق ہوتا ہے عموماً مومٹھ میں ایک خاص سوزش، اعلیٰ خشک

اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر ہیں۔ روغن جالگوت

تبہنی کمی، سرمد، سنگیا اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور سموم

مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً ان کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اس کے ساتھ ہڈیان اور بیہوشی ہو کر  
مریض انتقال کر جاتا ہے

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریک پائرن یعنی سسم عصبی کے متعلق  
بنایا گیا دونوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو  
خراب اور سے کوئی مقوی دوا دیکر صاف کیا جائے

اس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز ملائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور  
دودھ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی ملائی  
جائے۔

زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو  
یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ پر  
بیدار رکھیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے  
دین۔

(۳) اگر مونہ کے آس پاس دلخ یا دھبے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقوی  
دوا پا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دین۔ لیکن روغن  
بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) حیب موغہ کے آس پاس دل غیا دھبے ہوں تو متی شے نہ دین  
بلکہ تیل اوس کے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی میں آٹا گھول کر پلا دیں۔  
(۵) فارسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک مگنیشیا

اور پانی پلا دیں

(۶) مطلق مرینس کی جانب سے مایوس نہ ہوں۔ تمام معمولی اطفال  
کوئی تھے آور دوا دیکر مدہ کو خالی کریں۔

(۷) سموم کے علاج اور شنایابی کی کوشش کرنے ہیں مگر شروع میں پڑھو  
کیونکہ نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں اتفاقہ شروع ہوتا ہے  
(۸) ظاہر اُصحت یابی کے بعد بھی مرینس کی بڑی دیکھ بجال رکھیں۔  
کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ  
خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ  
مناسب حال علاج معالجہ میں اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے  
عام معنیات تریاقات۔ اگر اور کوئی متی شے سب سے پہلے وقت ہو تو دڑے  
چھ بھرانی ڈیڑھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مرینس کو پلا دی جائے۔  
اگر کسی شخص نے کرسو یا سزن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا متی شے سب سے پہلے

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر بیشتر صورتوں میں صرف کوئی مسکن فادہ ہر دینا چاہئے  
ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو  
زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور  
روغن کاہو یا پانی میں ایکھن ملا کر دین اور جان ڈاکسٹر یا طبیعت بہ  
ملا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئیں۔

علاج

گرم پانی میں رائی ملا کر مٹی دواتیار کرین  
رائی اور نمک فوآدین اور بعد استفراغ  
روغن کاہو دین۔

زہر  
جو ہر کچل  
آرسنک یعنی سنکیا

دودھ، بالائی یا کمین، دودھ یا انڈے کی

طوطیا۔ ریکپور رہب الاحمر زہر

سہرپ، خشک، زہر جست

استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور

بعد کو استفراغ روکنے کے لئے آدھی رتی

دیک گرین امیون دی جاے۔

زہر  
مار مار ایچی ایک یعنی طوطی المتی  
یانک ستہ

نہر سر

لے بجا چوتہ عرق لیون یا سر کر لاکر خوب پانی

کاسٹک سوڈا *Caustic soda* پلایا جائے۔

کاسٹک پوٹاش *Caustic potash*

سپرٹ ہارٹس ہورن *Spirit Hartshorn*

ایمونیا (فلوڈ) *Ammonia fluid*

کریلیک ایسڈ *Creatic acid*

صابون ہیگنشیہ

یا کھریٹھی پانی میں

گھول کر ہر دھنٹ کر

بعد پلایا جاوے۔

روغن گندک

میوری ایک ایسڈ یعنی تیزاب نمک *Muriatic acid*

ریکوانٹس یعنی تیزاب شورہ *Aqua fortis*

کاربونک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب

آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لمبا پارشتے

پانی جائے۔ *Carbolic acid*

کلوروفارم *Chloroform* مسوم کے سحر، موٹر اور گردن پر ٹھنڈا پانی

روح اخگر ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے

کلورل ہائیڈریٹ داس کا طریقہ آگے نہ کو رہے۔

لاؤم یعنی عرق انیون اور فائی یعنی تیزکائی یا دکی بعد گرم پانی میں اتنی پلا کرتے کر ان میں اس کے

جو ہر زہون بعد تیزکائی دین اور زہن کو کھاتے جلاتے ہیں

فادز ہر یا تریان - وہ شے ہے جو ہر کے ساتھ مل کر اس کو بے سحر

بنادیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اس کے  
اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں

اسکیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھر یا مٹی یا میگنیشیا اور  
سنگیا کا فاذ زہر ڈایا لائڈ آئرن *Dialysed iron* (جو ہر فولاد) یا میگنیشیا  
اور نار مار ایملک *Tartar emetic* یعنی طرطری المعنی کا فاذ زہر زو ہے  
دوسری قسم کی مثالیں۔ اقیون اور شخص کو جس نے بلیڈ وٹا کھالیا  
ہو تے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچا کھالیا  
اور سکو استفرغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

دوسرے ہوئے کا علاج۔ موخر، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر اٹھاؤ  
تا کہ بونہم اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤن پکڑ کر  
جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کل مین پریچا کر ٹاؤ۔ چارنٹ  
کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے  
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی  
بچہ بے ہوش نہ ہو اور دوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم  
ہوتا ہے تو اس کو کمبلوں میں لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے  
کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہنچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً  
وجع مفاصل یا پیپٹر وں میں اجتماع خون کی شکایت وغیرہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مرد و شخص کا علاج رائل ہیومن موسائٹی آن لندن میں مقرر ہے۔

مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھاپی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلا یا جائے۔ مکمل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں۔ اور امور ذیل کا لحاظ

رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو

تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور زمین ساقط ہوئے اور سانس موقوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہو چاہئیں۔

## قواعد

(۱) مریض کوٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا شاکر

سر اور شانے پر نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کر کے

رکبیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً ٹکڑی یا صدری وغیرہ

ہو تو اسے اتار دیں



(۲) زرخہ میں ہوا بخوبی جاتی چاہئے۔ مریض کا مونہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونہ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھیں۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے پاندرہ دین تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سر ہاتھ بٹھکراو سکے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دوسکند تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہو جانے سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دوسکند تک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپھڑوں تکثیف ہوا خارج ہوتی ہے)۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استعمال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونوں تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ میں یدرہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض بخود سانس لے سکے (اس کی باتے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)۔

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہنچانے کی فکر کریں۔

(د) غریب تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ غریب تنفس کی غرض سے

مریض کو ذرا سی ناس وغیرہ سنگھمائیں اور ایک پرہے اوسکے حلق کو  
 سہلائیں اوسکے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد  
 اور نیم گرم پانی کے پھینٹے ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلائین سے  
 ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اوسکے  
 بازوؤں کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں۔ یہاں تک کہ پوری طرح  
 تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس (۱۶) سکند کے اندر علیحدہ بٹھا کر نیم  
 اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے پھینٹے دیں۔ اور ایوینیا سنگھمائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری  
 کریں اور جسم کو گرمی پہنچائیں۔ مریض کو خشک کبلوں میں لپیٹ کر اسکے اعصاب  
 کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون دریدون کے ذریعہ سے دل میں  
 واپس چلا جائے۔ اور گرم مسالین گرم پانی کی بوتلوں اور گرم گرم ابٹون  
 فم معدہ بٹلون اور ٹلوؤں کو سیکھیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر حباب  
 کچھ ٹھننے کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چار یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا اسکی  
 تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلاویں۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر  
 اور ثانون کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگاویں۔ تو نکالیف  
 تنفس بہت کچھ سرف ہو جائیگی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی میں غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہنچائیں۔ کیونکہ یکایک گرمی پہنچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اس کو کروٹ سے لٹائیں اور سر اڈچا رکھیں۔ مریض کو قے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

جب بکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اڈچا رکھیں اور اس کو ٹھنڈک پہنچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اتار دیں۔ محرکات کا استعمال کریں۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھے جاتے ہیں انگلیاں اٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے اور ناک سے پھیند جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوتا ہے۔

اس سوسائٹی فی جو تداویر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مرلین بھی گزرے ہیں جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

## خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا بچوں سے خراش پیدا کر دے تو اس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفیکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے دانت یا بچوں میں مٹی اور دم آلود اجزاء کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چار سے اوپر کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو چوش شدہ کپڑے سے صاف کرنا چاہئے۔ پیکر اچوش شدہ سلائن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچہ دیار کھانے کا نمک اور ایک پائنت کھولنا ہوا پانی پھر ٹی لپیٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں بار کرنا چاہئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہئے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ جس سے طبیعت میں تحریک ہو  
شدت مد میں گرم پانی سے سیکھنے یا پٹس لگانے سے بہت آرام  
پونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ  
کثافت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا *Hydrophobia* یا کراہ  
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتہ کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اس کو مار نہ ڈالنا چاہئے  
بلکہ اس کو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست  
تو مفت اس کی جان کا خون چوگا۔ اور اگر اس میں جنون کے آثار پائے جاتے  
ہوں تو اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائیگا۔ شہیمہ کی حالت میں  
زخم کو لاشکائیہ ٹیسٹریٹ آف سولور *Testrite of Solvor* سوداغ دینا چاہیے یا جلز  
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے  
تو داغ دینا چاہئے۔ کزاز یا جبرٹیکے کا بل جانے کا مرض اکثر اس وجہ  
ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا جھون یا گھوڑے کی لات وغیرہ  
پیدا ہو جائے۔ تو اس میں ایک قسم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو  
خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جبرٹے میں سختی اور  
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخیم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر گزاز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مرنے کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجنا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔

مچھر، کھنسل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ اون بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے، ان چھوٹے چھوٹے کیرٹوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددوڑے پڑ جاتے ہیں واکھٹ پوڑ

*Chloroform* اور اوڈی کلون *Colet powder* اور اودام *Gandé cologne* ہوزن لیکر ملا دینا چاہئے اور اس کی پٹا اس سے بہت آرام پہنچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایونیا *ammonia* یا کوکلیٹس *Eucalyptus* کا تیل لگایا جائے اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھر شہد کی کمی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنبی کا منہ مقام نش زدہ پر

رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش پیدا کرنے والا نہ ہر پیل مین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زھر میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھساری شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے معمولی سوڈا *Soda* بھی مناسب اور کار آمد شے ہے۔ اکثر مسابون تیل گلیسرین *Glycerine* لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔

دار الکلب (*Hydrophobia*) ہر کتے کے کاٹنے سے خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے کاٹنے سے دار الکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (*Insttute*) نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور اودہر اودہر چھپنے کے لئے بغیر اچھڑتا ہے لکڑی پتھر کو ڈاکرٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور بیکانیک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوس میں کوئی شے اُٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اوس کے منہ سے بیدرال بھتی ہے ایک عجیب کر یہ آواز سہنو گناہ اور اپنے مالک پر اچو جانور سامنے آتا ہے اوس پر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتداء میں من سے اوس سے دور رہتا ہے پھر بھاگتے ہیں۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے کبھی اس کے پیچھا کرتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اس کے اوٹے کاٹنے کے قابل نہیں رہتا جب کتے میں مذکورہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اوس کے منہ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اوس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تا وقتیکہ کسی واقعہ کا شخص کو نہ دکھایا جائے اوس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہوا اور کچھ چاہے کہ کتے سے خواہ وہ بلیا ہو یا نہ ہو اپنا منہ ہاتھ خاص کر جب اوس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھو جائے جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہان تک جو بھنے دیا جائے اوس کے بعد زخم کو چوسا جائے یہ تدبیر باقلاط و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص جس



اوسکے جونٹ، زبان یا موٹھ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پریر مینگنیٹ آف پوٹاش *Potassium Permanganate* لگا دینا چاہئے۔

لوگنا بد قسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگایا کرتی ہے لودن کو تیز دہکاتین نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سرد اور گردن اچھی طرح حمامہ یا دھوپ میں پینے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ جمع نہ ہو بلکہ *Alcohol* مشروبات غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں  
 (۱) مرین کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں  
 (۲) کپڑے فوراً اتار کر مرین کو اس طرح چیت لٹائیں کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک اتفاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میر نہ آئے مرین کے سر سینہ

ریزہ کی چڑی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مرین کو جہان تک جو آرام ہو چھائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جاتا اگر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں  
ریت، انکڑا، کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیرا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں  
سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی  
بتی بنا کر یا نرم برش سے اسکو نکال لیں۔ مٹا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ  
گرد و پھمگی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش  
پیدا کر نیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھسک باقی ہے تو  
اسکی تدبیر یہ ہے کہ پوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے  
ٹپکا دے۔ ہائین ساگر اس سے بھی آرام دہ ہو تو کیرے کی گدی ٹھنڈے  
پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چولنے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں  
پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھسک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے  
ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اس کو جہان تک جو جلد نکال لیا  
جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل پوٹے چیر کر آنکھ میں  
ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے  
گولیاں وغیرہ تھنوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اڈ کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے  
 کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کپڑے کوڑے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور  
 اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں۔  
 ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے  
 پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ کے  
 باہر رکھا جائے۔ اور فوراً ساکلیسرین یا تیل کان میں پکادیا جائے۔ اگر  
 کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری سے  
 نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سوا سے پچکاری کے  
 اور کسی طریقہ سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان  
 پردہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

## کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اوسکو موندھ میں ڈال لینے کی کوشش اور  
 ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں رہتے ہیں، اگر  
 حلق میں کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اولٹا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر نیچے  
 اور پاؤں اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منہ پر آہستہ آہستہ تعجب تھپانا چاہئے  
 اور اونگلی حلق میں ڈالکر اس چیز کو اس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہئے، یا کم از کم مکھانسی یا تے کرنا چاہئے تاکہ وہ چیسز نکلیں پڑے  
 اگر ننگی اور شے نہ کو نکلیں اور دھار دار نہیں ہے تو معدہ میں بلا کسی  
 خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت میں طین دو این نہ دی جائیں،  
 بلکہ پوری مقدار میں خوراک دی جائے غذا میں گوشت، روٹی اور ترکاریاں  
 ہونی چاہئیں تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے میں اعانت کریں،  
 اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چیز نکلی یا نہیں،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا لالہ کھاتے ہیں ان کو  
 اکثر سنسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھانے میں سستی چڑھ  
 جاتی ہو ان کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ  
 علامت ہوتی ہے

## جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے  
 اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ  
 تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جسد رکھنے کے مقام زیادہ جلتا ہے اور بقدر نیلہ  
 اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے  
اگر کوئی تمام ذرا جل جائے ۱۰ اور زخم پڑے تو مقام ماؤں کو نیم گرم سوڈا ہائیڈروکسائیڈ  
Soda lotion سے دھونا یا ترک کرنا چاہئے،  
اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہئے،  
(۱) مقام محلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے جتنے الامکان  
جلد محفوظ کرنا چاہئے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے، چائین اور اگر کچھ دیر  
ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگ رگنگ  
جانے سے تکلیف پڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں  
کے بیچ میں ڈالا جائے تاکہ کپڑا نرم ہو کر باسانی اُتر آئے، اور جلد محفوظ رہے  
(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام  
ماؤں پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے

کیرن آئل Carron oil جسے عربی میں وہان نکلس  
یعنی چوڑا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چوڑے کا پانی ہموزن  
ٹانے سے بنتا ہے، تہایت کار آمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا  
بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرتا  
چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر ستوران اور چھوٹے بچوں کا ایک فرا

آگ لگنے سے جلد ٹھکڑا دھٹکا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا نخواستہ آگ لگ جائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں۔ جہوقت کپڑے میں آگ لگے فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کر لی جائے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اس کو یاد رکھنا چاہئے جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کھل، چادر یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دیر نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہنچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤنٹ کما جانب توجہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بر د اطراف ہو جاتا ہے اسلئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم دودھ یا گرم قہودہ پلاتا چاہئے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علحدہ کر دینا چاہئے، بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویلین پورا سک

یا دیو یا کریم *Kinolia cream* یا کمین *Butter* خوب چڑا دے

لاڑیا پھیلا کر بٹے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب  
 ایسی طرح کپڑا پیٹ دینا چاہئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں  
 بیٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے اور اندر کی  
 سفیدی، روغن الہی اور چوڑے کا پانی بہت پیٹے، گرم پانی پی جی جانے سے بھی شدید  
 علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اس کو فوراً ہی کیون نہ اگل دیا جائے مگر حلق  
 جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے، اور ڈاکٹر کو فوراً  
 بلایا جائے کچلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جا  
 اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ ٹھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈاکٹر  
 پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور  
 ہوتا ہے۔

## ”زخم اور چوٹ“

مجرع عضو کو گرم بورا سک لوشن Boric lotion سے دھوئے اور اسی میں  
 پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ  
 اسی حالت پر رہنے دیا جائے، تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم،  
 اسپنج یا کپڑے سے دیباے رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیت زخم پر کلوڈین Colloidum کا ضاد  
 کر دینا چاہئے۔

### ”موج“

موج سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی، سب سے پہلے موج داغ عضو کو  
 آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر  
 وقت رکھنی چاہئے، اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک  
 کی جائے۔ ایک یا دو کھٹہ تک گرم پانی میں موج کو بسے ہوئے  
 عضو کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعد وہ فلائین گرم کر کے باندھ دی جائے۔  
 اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل میں حر کر کے ڈریسنگ کر دیا  
 جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اسی مقام  
 پر دم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے، دم اور رنگ کے بدن جابجا  
 سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلئے اس حصہ کو مطلق  
 حرکت دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں کر کے ادھر رکھی جائیں،  
 کر مکن ہو تو مقام ماؤن پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، کپڑے میں برف لپیٹ کر  
 رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ



برن رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجئے  
 آخنداند کر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو  
 جلد کا رنگ چند دن متغیر نہیں ہوتا۔

دلوٹ، چوٹ کے علاج میں اسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر  
 رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم  
 کرینی چاہئے۔

پٹھون یا جوڑون میں جب موج آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف  
 اٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ محض  
 عمل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،  
 کیونکہ حرارت بھروسے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری  
 نمک شکر یا بلجائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے  
 ترجیح دیتے ہیں کہ اوس سے مقام علل کی حد تک کم ہو جاتی ہے جب دم  
 تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سمھلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت  
 نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

فش کے ساتھ وقتاً طویل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے  
 بیہوش ہو جائے تو فوراً اس کے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرینی  
 چاہئے۔ ایسی حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی،

لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے ٹکیہ نہ رکھا جائے نہ پاؤں  
مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں چاہئے  
(۲) لباس کی تمام بندشیں خاسکر گردن، سینہ اور کمر کے پاس  
کھول دی جائیں

(۳) اگر مریض کسی ہنساور گرم کمرے، مکان، یا تعمیر وغیرہ میں ہو تو فوراً

کھلی ہوا میں لانا چاہئے،

(۴) اُس کو شوم یا بخار نہ سونگایا جائے،

(۵) منہ پر ٹنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائیں، اگر مریض ہوش میں

نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر متعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات

دئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹنڈا پانی ڈھکا

اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو

دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں

اُس کے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ

نہایت مفسر طریقہ ہے۔

## اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے وقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے سرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنی بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے، (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لینا چاہئے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل ٹھانا چاہئے، عموماً چٹ لینے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ وقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اور ہادی پیچا ہے اور اگر ہیکے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہل کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے مریض کو کوئی حرکت نہ دینی جائے البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے

یا بیسٹل منٹ سے زیادہ سیوشی طاری رہے تو محرک نشے دیا جاسکتی ہے۔

لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور بخون کی حالتیں جیکے لئے کسی داکٹر کی ضرورت

نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک

ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی شرم ہو جائے تو اسکا

خود سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ

تشنہ یا جوش کیا ہو پانی یا میٹر کا پانی اس پر بہانے کے بعد صاف لبل کے ساتھ

پوچھ ڈالتا چاہئے اس تدبیر سے گردیاہیل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کئے چھ

مقام کے دونوں منہ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی ٹپی باندھ دینی چاہئے

جب زیادہ کٹ جلے تو جس رنگ سے خون جاری ہو اسکی مناسبت سے

عمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رنگوں یا عروق کے ذریعہ

سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شرائین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہیں

(۲) نیلی رنگین جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینز Veins

کہتے ہیں

(۳) بال کے مانند باریک رنگین جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں

کیپیلریز (Capillaries) کہتے ہیں۔ جو چھوٹی چھوٹی شریان

اور پستلی رگون کو ملاتی ہیں۔ شریانیں عموماً وریدوں سے زیادہ جسم

کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگ میں جو اوپر نظر آتی ہیں وہ تیلی رگین ہوتی ہیں ان میں

قسم کی رگون میں جو خون دوڑتا ہے اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے۔ فسرانہ کے

خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل سیاہی ہوتا ہے

اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے

اس کے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے

ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اوڑی کی

حرکت کے ساتھ خون کی دھار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ)

سے جو خون نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا

رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبا یا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اس طرح پڑھتا ہے کہ پورے جسم سے دریدہ دھڑلے سے خراب خون جسم کی ہونک ایگس *Carbonic acid gas* ہوتی ہے قلب میں پہنچتا ہے اور قلب سے صاف خون جسم میں اکسیجن ہوتی ہے شریانیوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شریانی میں گڑبگڑا ہوا دریدہ کی راہ پھر قلب میں پہنچ جاتا ہے غرض تازہ انسان یہ دورہ اس طرح جاری رہتا ہے اگر اس میں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جائے تو انسان کی زیست معرض خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اس طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اس کے انسداد کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدبیریں عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی دریدہ سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہیے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس نزع سے جھکے کے ساتھ نکلنی ہے جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کمر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوئشن کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دیاؤ پڑے اور اس کو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگہ مین زخم ہو تو مریض کو چیت لٹا کر ٹانگہ اونچی کی جائے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسٹینچ یا ادھلیان اگر مندرجہ بالا ذرا لگ کر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کپڑے یا بندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے یا مریض کو ہسپتال یا جہان علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دبایا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر انجلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چیز اور جہزہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جائے۔

جب خون کسی ماؤں مقام سے پیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلے ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہلے یک پر ایک رکھ کر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پشکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھایا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا مل کی گدی ٹھڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدون، یعنی خون کی رگون میں سستی ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، انکے خراب ہو جانے ایسی ماؤں و ریدین خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب تک متورم و ریدون میں پٹ جاسے تو پیر کو جسم سے ادبھا کر کے زخم کو نیچے کوئی رومال یا پٹی منبوطی کے ساتھ باندھ دیجائے

اگر ناک کی کسی وریہ کو صدمہ پہنچے سناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد و پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

بعض لوگوں کے زیادہ ترناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فورا جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔ ایسی حالت میں مریض یا



مریض کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈھکی میں باندھ کر تختے میں داخل کرنا چاہئے، استغفر اللہ یا کھانسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرضِ دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اور دوسکو ہرگز بات نہ کرنا دیکھا صرف تازہ ہوا ملنی چاہئے، اور دودھ یا پانی برف ڈال کر دیا جائے، اگر جریان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پیچھے کی کسی پٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغنِ تارہین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرتے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے شپچے بھرتارہین کے تیل میں قریباً تین پاؤں اُبلتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سکھا دی جائے۔

جریانِ خون میں مریض اکثر کمزور اور بیوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دورانِ خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریانِ خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی بھٹکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤں رگین قندنا بند ہو جاتی اور جریانِ خون قوت ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریانِ خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے بخوشی لایا جائے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کرتا ہوں کہ اس طرف توجہ لاؤ گی کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کو تعلق سینٹ جان ہسپتال میں لے کر آئیں تاکہ مین یہاں پہنچ سکیں۔ مین یہاں آسانی کو ساتھ لے کر جاسکتے ہیں۔ مین یہاں آسانی کو ساتھ لے کر جاسکتے ہیں۔ مین یہاں آسانی کو ساتھ لے کر جاسکتے ہیں۔

## مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفاف ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غسل لازماً دینا چاہئے۔ ایک غسل تو ادھی گھنٹہ میں دینا چاہئے جس میں مریض دران مرض میں رکھا گیا ہو غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کپڑوں میں لپیٹ کر دوسرے صاف تھری کمرہ میں لیجا یا چاہئے جو مریض پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں بنا چاہئے مریض کو اس کمرہ میں جانا چاہئے جو مریض کو چھوڑ دے۔ مریض کو کئی روز تک غسل کرنا چاہئے تاکہ مریض کو صاف رکھ سکیں۔

طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ دہی ہے جو خسرہ کے لیے ہے۔

بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور درودہ بخار جسمین دانی پڑ جاتے ہیں اور چھپک کے مرض میں شروع سے ہی بالوں کو خوبا بیک کتر دینا چاہئے

لہ لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ میں مریض کو جسم پر لیپ کرنے سے سین دور ہوتی ہے اور خشک کمرہ اور پیٹری سے گر دو پیش کی آب دہو اور خیرین تانی روغن کا جو پٹ۔ ایک چمچ

روغن تخم کاہو یا دسلین۔ بندہ چمچ

یا سہری منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت ہی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور اگر ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استسعال مرض کے لئے چھپکا ہے صاف کرنے کے لئے دوا لگائے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف شہرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کیسلنے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کی ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ بلبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بہا پ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور تلمی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کاربوئک مین جو بیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتابوں کھلونوں اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونچی اور سوتلی کپڑے۔ پہاسے۔ پیون وغیرہ کو جلا دینا چاہئے۔

اگر کرہ کی دیواروں پر روغن پیرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا فارملائی ہائیڈرو  
 formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیوار پر  
 کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے  
 تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور  
 اونکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چھت کو کھرچو اگر یا تو چونے سے تلخی کر دانی چاہئے  
 یا روغن پرانا چاہئے۔

## کٹل کا غسل

ایک گرم اور خشک کٹل کو مریض کے نیچے رکھ دو یا زیادہ کٹل اور لیکر  
 مریض کو اوپر اڑھا دو۔ بعد ازاں معمولی لمبوسات اوتا رو۔ بیمار دار کے پاس  
 گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوگنی  
 ملا رہے اس مین بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ  
 صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے ظرف  
 مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا  
 چاہئے۔ بہت سے گرم خشک توٹے موجود رہنا چاہئیں و تو لیا  
 پاؤڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت مین جبکہ دانے پڑ جاتے  
 مین ایک ٹشتری مین صفا و دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جبکہ خیرین پائس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔  
پھر کان اور گردن اور سینہ اور دامن بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔  
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ غرض کہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر  
خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا نالیٹین  
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ ہاتھ سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ زیادہ سے  
بافتہ لپ میں گہرے ہون گئے اور اس کا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسٹینج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد پانی برف ٹپے  
پانی یا پانی اور ریگمی فائدہ اسپرٹ *Rectified spirit*

ملکر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون  
*eau-de-cologne* اور پانی میں ملکر اسٹینج پھیرنا چاہئے۔  
ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ سنٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کپڑے  
غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپیٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے  
مریض ایک چادر پر چسپ پانی کا اثر نہیں ہوتا لیکن اس کے کپڑے نکال کر  
جاتے ہیں۔ اس کو پانی سے لگالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ  
دیتے ہیں۔ پانی ضرورت کو مطابق ہونا چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر  
ایک خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئے حسب ۱۰۲ اور ۱۰۳

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص  
خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے دیکھائے چند باتیں ہدایت مار کے  
لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لپیٹنا اگر مریضوں میں لپیٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے  
جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخاروں میں جب دوا  
کامل طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم  
ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کمپلون میں لپیٹتے ہیں اور نیچے والے  
کس کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچا لیتے ہیں۔ ایک کپڑہ گرم پانی میں  
(جو قریب قریب ۱۰۴ فیزن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ  
دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کپڑا ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب  
اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دو کپڑے بھی ڈال سکتے ہیں۔

دانی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں  
ایک انس رائی ملا دینی چاہئے رائی کا ضاد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا  
چاہئے۔ باقی کو غسل کی مہیلی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ دوا خوب  
لجاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے تاہم باقیہ جویان پر بھی مثل تاہم کے  
بنایا جاتا ہے۔ اور امراض حصبی کے لئے اکثر ک باقیہ یعنی بجلی کے ذریعے  
جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

## ڈاکٹری و طبی اوزان و پیمانے اور اون کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری و طبی اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۲۰ گرین	کا	ایک سکرویل	۱۰ پونڈ	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکرویل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۲۰ اونس	کا	ایک پائنت
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ	۸ پائنت	کا	ایک گیلن

## سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچہ یا پانی سپون فل	۱ ڈرام	۱۰ ماشہ
ایک سیانی چم یا ڈینٹر سپون فل	۲ ڈرام	۲۰ ماشہ
ایک بڑا چم یا ٹیبل سپون فل	۴ ڈرام	۴۰ ماشہ
ایک شراب پیئے کا گلاس یا وائن گلاس فل	۲ اونس	۴ چمٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	۴ اونس	۲ چمٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹیلر فل	۸ اونس	۱ چمٹانک

## طبی اوزان

۳ سروسن	کا	ایک جو	ایک گرین	۱۰ تقریباً ۱۰ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکرویل	۱۰ ماشہ یا ۱۰ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ٹلم	۱۰ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	۱۰ تولہ یا ۱۰ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چمٹانک	ایک پونڈ	۱۰ تقریباً ۱۰ سیر
۱۶ چمٹانک	کا	ایک سیر		

## مقدار خوراک ادویات بہ نسبت عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسب عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بونہر
چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ یا ۲۰ ہونگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ یا ۴۰ ہونگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ یا ۵۰ ہونگی
دو سال سے تین سال	۸ یا ۸۰ ہونگی
تین سال سے چار سال تک	۱۰ یا ۱۰۰ ہونگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا ۱۵۰ بونہر ہونگی
چھ سے دس سال	۲۰ یا ۲۰۰ ہونگی
دس سے تیرہ سال	۲۵ یا ۲۵۰ ہونگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰۰ بونہر ہونگی
سولہ سے اٹھارہ	۴۰ یا ۴۰۰



اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لئے۔

۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰

بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے کسی دوا کی خوراک کی حد

کرنے کا ایک یہ قاعدہ ہی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کریں

تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لئے کسی دوا کی

خوراک معینہ ۲ : (۱۲ ÷ ۶) = ۲ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساٹواں

مگر کئی ایک دوائیں اس قاعدہ کلیہ سے مستثنیٰ ہیں خاص کر وہ دوائیں

جن کی بچوں کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلو مل بلاؤڈ ٹامپورس

Poison. سکیا وغیرہ یا وہ دوائیں جنکی بہت تھوڑی

مقدار ہی بچوں کے لئے خطرناک یا مملک ہوتی ہے جیسے افیون۔

نوٹ۔ طین یا سہل دوا کی خوراک بچوں میں نسبتاً قدرے زیادہ ہوتی

مصلحتاً نہیں مگر فحشی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکور کسی قدر کم ہی ہوتی بہتر ہے

ساتھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے

زرا کم ہونی چاہئے کیونکہ بڑے بچے میں طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے فدیہ استعمال کی جاتی ہیں

اونکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہیں۔ جب جلدی

پھکار سی کے ذریعے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانہ میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل *Castor oil* کیسٹر آئل *Castor oil* کیسٹر آئل *Castor oil*

سائٹریک *Liquid magnesia* سائٹریک *Liquid magnesia* سائٹریک *Liquid magnesia*

سودا *Citrate of soda* بانی کاربونیٹ آف سودا *Citrate of soda* بانی کاربونیٹ آف سودا *Citrate of soda*

آف پٹاشیم *Chloride of soda* کلورائیڈ آف پٹاشیم *Chloride of soda* کلورائیڈ آف پٹاشیم *Chloride of soda*

وارٹر *Peppercorn* پپپر کورن *Peppercorn* پپپر کورن *Peppercorn* پپپر کورن *Peppercorn*

وارٹر *Water of lime* لیمے واٹر *Water of lime* لیمے واٹر *Water of lime* لیمے واٹر *Water of lime*

براسک *Acid of zinc* اسیڈ آف زنک *Acid of zinc* اسیڈ آف زنک *Acid of zinc* اسیڈ آف زنک *Acid of zinc*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine* گلیسرین *Glycerine*

یہ غذاؤں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزاء میلنس فوڈ

دو بڑے پیچے مہرے

گرم پانی

دو بڑے پیچے

دودھ

اسقدر کہ کل مرکب ایک پائنٹ (۱) ہے

ترکیب - ایک پیالہ مین میلنس فوڈ ڈالکر اس میں گرم (جو ابلتا ہوا) پانی  
 ملا کر اتنا ملاؤ کہ لپسی سا ہو جامی پہر بقیہ گرم پانی ملا کر ملاؤ اسکو بعد دودھ شریک کر دو

(۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائنٹ - ( )

میلنس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن میں رکھکر اس پر دودھ ڈالاجامی اور چند  
 منٹ تک اس میں روٹی بھیسگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا کھک چڑک لیا جاوے۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء - دودھ ڈیڑھ پائنٹ ( )

میلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۱۲۰ ڈیگریں ہائیت تک گرم کیا جائے بسکٹ ایک  
 پیالے یا چوڑی برتن میں رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالاجائے کہ وہ اس میں ڈوب جائیں

(۴) آغازاً پانچ بڑے پیچھے اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک پیچھے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر لپسی سا بنا کر تھوڑا دودھ شریک کر دیا جائے  
(۴) ٹینس فوڈ کے ہمراہ، دودھ، اور انڈے

اجزاء، انڈے ۲ عدد

ٹینس فوڈ ایک بڑا پیچھے

دودھ ایک پینٹ

ترکیب - انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر ٹینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈال دیں اور اچھی طرح ہل کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء، انڈے ۲ عدد

دودھ ۲ بڑے پیچھے

ٹینس ایک متوسط پیچھے بھر

ترکیب - دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ کر لیں پھر ٹینس فوڈ تھوڑے گرم پانی کی گچ ل کر دودھ میں ڈالیں بڑا پیچھے سے کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ہالین۔

(۶) کارنفل اور Corn flour

اجزاء، کارنفل اور ۱/۲ چائ کی پیالی

دودھ      ایک پائینٹ  
شکر      ایک متوسط چمچہ  
ٹینس فوڈ      ۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلوئورین اتنی مقدار دودھ کی ترکیب کہ مین کے مٹانے سے لپسی ہو جائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلوئورین ڈال دینا پھر کسی برتن میں اڈنڈیل کر اسٹنک ٹک ٹکی آپنچ پر جوش کرین جوش سے نکالتے برابر چلائے رہنا چاہئے جب جوش ہو جائے تو کھال لینا اور ٹینس فوڈ ڈال کر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلائے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوے ہوئے برتن میں کھال لین۔

(۷) چا دل کی لپسی

اجزاء۔      چا دل      نصف پیالی  
دودھ      ایک پائینٹ  
شکر      ایک متوسط چمچہ  
ٹینس فوڈ      ۲ بڑے چمچے  
لیمون      ایک چوٹا ٹکڑا

ترکیب سکارفلاور تیار کرتے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلوئورین چا دل اچھی طرح اوبال لینا چاہئے۔ تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا مینس فوڈ کھاتے وقت اوپر دی چٹکی لیں۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن

ایک چمچہ چار

ترکیب۔ نصف پائٹ (۳ چھٹانک) کو دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چارکا چمچہ ضامن ال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیئر نی کے پیالوں میں نکال دیجئے۔ تھوڑی دیر میں جم جائیگا۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب ٹس نہ ٹکٹ کرنے کی ہے اس کے مطابق دہلیں اور صاف کر دین اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور مینس فوڈ کی شحمائی

اجزاء۔ دودھ  $\frac{1}{4}$  اپٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

مینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نمک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں مینس فوڈ گھولیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں اوئیل کرملینس فوڈ اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلائے جائیں۔ اس طریقہ سے پیشانی تیار ہو جائے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزاء۔	تازہ دودھ	ایک پیالی
	اندے	۲ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچ
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچ
	نمک	ایک چمکی

**ترکیب** — انڈون کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں اوئیل کرملی اس پر آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آئینچ پر پکایا جائے گا تو اس میں جا بجا سوراخ اور بنائی رہ جائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزاء	تازہ دودھ	۲ پیالی
	اندے	۴ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچ

مینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک چشکی بر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور مینس فوڈ شریک کر کے خوب چلائیں  
پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین انڈیل مین اور ڈش کھولتے  
ہوئے پانی کے برتن مین رکھ دیجئے۔ جب کہ مین بیچ مین گالیسی ہو جائے  
اوس کو سنڈا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیو کہ کی۔ کبیر

اجزاء:- ٹیپیو کہ ۲ بڑے بچے

دودھ ایک پنٹ

انڈے ۴ عدد

مینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک فدا سا

ترکیب ٹیپیو کہ کو دھو کر گرم پانی مین بیگو دین۔ یہاں تک کہ بالکل نرم  
ہو جائے پھر دودھ ملا کر پکالیں جب ٹیپیو کہ صاف ہو جائے تو انڈون کی کڑی  
اور مینس فوڈ کو اسی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیپیو کہ ڈال کر پھر چولہے پر چڑھا کر چائے  
تک پکالیں۔ اوس کے بعد اوتا کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین پکالیں  
اگر داندے ہی ملائے جائیں جب ہی کبیر زے دار ہوگی۔



## (۱۳) چانول کی کیر

۲ بڑے چمچے	چانول	اجزاء
۲ بڑے چمچے	ملینس فوڈ	
۲ قودہ کی پالی (ایک پنٹ)	دودھ	
ایک بڑا چمچ	شکر	
نصف چاء کا چمچ	نمک	

ترکیب - چاول کو دھو کر دودھ اور نمک اوس میں ملا کر پکالیں جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اودودھ خشک ہو جائے تو ملینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اوس میں ملا دیں۔

## (۱۴) دودھ کی جلی

نصف اونس	جلائین	اجزاء
ایک پنٹ	دودھ	
ایک متوسط چمچ	شکر	
۲ بڑے چمچے	ملینس فوڈ	

ایک پتلی قاش لیون کی

ترکیب - دودھ میں لیون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تمام پینے کی پتلی میں جوش کر لیں جب اوہلنے لگے جلائین ملا کر ایک چمچ سے اچھی طرح جلائین پھر

مینس توڑا اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے۔ جوئے ساپنے میں اوٹھیل دین  
 ساپنے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جلی تیار ہو جائیگی اگر جلی  
 کو بغیر گڑھا کئے ساپنے میں اوٹھایا جائے گا تو نمین جیگی۔

(۱۵) چانول کی جلی

اجزاء۔ چانول نصف چار کی پیالی

پانی تین چار کی پیالی

تازہ دودھ ایک چار کی پیالی

نمک ایک چار کا چمچ

سوڈے کی ڈلی ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چانول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بیگنے دو۔ پھر اس میں  
 اور پانی ڈال کر چولیسے پر چڑھا دو جب چانول گل جائے اور پانی خشک ہو کر  
 اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش  
 کر دپھر کسی موٹے کپڑے میں چبان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا  
 ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جلی

اجزاء۔ جو نصف چار کی پیالی

پانی ۳ پاؤ۔

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بیگنے دو۔ اسکے بعد چوبیس پر  
چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرہ پاؤ رہ جائے تو اوتا کر گرم گرم باریک  
کپڑے میں جہاں لو۔ پھر برف میں رکھ دو۔ جیلی جم جائیگی جب کہنا ہو نیسٹ  
اوپر سے چٹک لو

(۱۷) چاول کی کسیر

چانول (تین گھنٹے تک بھیجے ہو) ۳ پیڑے  
اجزاء۔

۲ پیالی چار

دودھ

خفینک

انڈے۔ پھینٹ کر

۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے میں لپا کر اوس میں پانی اور ذرا  
لہک ڈال کر چوبیس پر چڑھا دیا جائے۔ پتلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور دیمان میں  
کئی بار ہلادینا چاہئے۔ گوتھچہ ہرگز نہ ڈالا جائے۔ اس طرح پکانے سے  
چانول پھر برے رہتے ہیں۔ پتلی اوتا کرنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جائے  
کہ اونہیں کوئی کنی تو نہیں رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم  
گرم دودھ ڈال دیا جائے پھر آگ پر رکھ کر پندہ منٹ تک پکایا جائے اور  
بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اوس میں پھینٹے ہوئے انڈے خوب ہلا  
دے جائیں اور ملینس فوڈ چٹک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جائے

(۱۸) مینس فوڈ نمبر ۳۵۵ کی غذاؤں کے ساتھ ہارسی دیکر کے لئے

اجزاء ۱۱ مینس فوڈ ۴ پیچھے  
دودھ ۲ بڑے پیچھے

پانی ۴ بڑے پیچھے

ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک پیچھے کر  
خوب ملاؤ

(۱۹) جو کی پسلی

اجزاء ۱ - کھولتا ہوا پانی ایک بڑی پیالی چار

جو کئے ہوئے نصف پیالی چار

نمک نصف پیچھے چار

ترکیب - ادیتے ہوئے پانی میں جوار نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ

پھر اوتار کر چھلنی میں چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے پیچھے

پسلی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک میں ایک کافی مقدار میں

مٹے دودھ کو شریک کر کے فراہم کیا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں

تین چار پیچھے بھر پسلی دی جائے۔

(۲۰) سلم جو کی پسلی۔

اجزاء ۱ - کھولتا ہوا پانی ۲ پیالی چار

مسلم جو نصف پیالی چار  
نمک نصف چمچہ چار

ترکیب - گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چینی میں  
خوب چھان لو چند دھینے کے بچہ کے لئے مقدار دو تین چار کے چمچے خوراک میں  
ملیں فوڈ ملاد اور اس قدر دلاؤ کہ لپسی ذرا تلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو  
تین چار بڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک میں دو زرم کرنے کی غرض سے دودھ  
اور لپس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم پرشت اندھے

ترکیب - دو اندھون کو پانی میں ڈال کر چولے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ  
آٹھ منٹ میں پانی صحت گرم ہو جائے۔ او بلنے نہ پاسے۔  
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب - باسی یا تازہ ڈبل دٹی کے پتلو پتلو ٹکڑے کاٹ کر سینک لے جان  
اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی بخنی۔

ترکیب - حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ہڈیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے  
یا سیر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک  
ادبالا جائے۔ اس کے بعد بخنی چھان لی جائے جب ٹھنڈی ہو جائے تو

بچھو یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکناٹی اوتار لی جائے۔ اور جب دی جائے  
تو گرم کر کے جو، یا ول، یا سونیاں اوبال کر گرم بخنی میں ڈال کر دی جاسکتی ہے  
(۲۴) گائے کے گوشت کی بخنی

اجزاء۔ گائے کا گوشت آدھ پاؤ  
پانی آدھ پاؤ

ترکیب۔ چھچھرے اور جربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جائے اور ایک  
ایک تھیر کے پویم دریاں ہیں صہ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جائے۔ پھر ایک ٹکڑا  
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر کر  
اس میں پویم رکھ کر چولے بر جیڑا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پویم اوبلتے ہوئے  
پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں بخنی نکال کر اس میں نمک ملا کر پھینک۔  
بچھون اور جواتون کے ساوہ مشروبات  
(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزاء۔ انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر ۴

ملینس نوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب۔ جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس نوڈ گھولیں اور  
انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب بھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں داؤڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پیئیں۔

(۲) دو دھم، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دو دھم  $\frac{1}{2}$  گلاس

سوڈا واٹر  $\frac{1}{2}$  گلاس

ترکیب - نصف گلاس دو دھم میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دو دھم  
بلد مضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دو دھم کے جزائے شیر حباب کی شکل میں علیحدہ  
علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور ان کی سخت پوشکیان نہیں ہونے پاتیں۔

(۳) شربت لیمون

اجزاء - شکر آدھ پاؤ

لیمون ایک عدد

ترکیب - ادھر کا چمکا ادمار کر لیمون کا عرق نکالیں پھر چمکے کو ملکر اس کا  
عرق چھوڑ لیں۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا پیچہ شربت ایک گلاس  
پانی میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی

اجزاء - نارنگی ۲ عدد

لیمون ایک عدد

کھوتا ہوا پانی  $\frac{1}{2}$  پاؤ

شکر ۶ دلیان

ترکیب لیمون چیلکراوس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگہ  
پھر لیمون کا چمکا لکر فکر کے ہمراہ شریک کر لیں۔ اور اوپر سے کھو  
(۵) روٹی کا پانی

اجزاء ۱۱ - پارچہ ڈبل روٹی یک

ٹھنڈا پانی ۱۲ پاؤ

ترکیب - روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جب مین رکھ دیں ۱۱  
پانی ڈال دیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی  
مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی بیج

اجزاء ۱۱ چانول ایک چٹا مک

پانی ۳ پاؤ

پوست لیمون

ترکیب - چانول کو دھو کر مین پاؤ تازہ پانی مین عین گھسنے تک  
اوس کے بعد چوبیسے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر بیج پسالو  
ٹھنڈی ہو جائے۔ اس میں لیمون یا نارنگی کا چمکا، لونگ یا دارچینی  
اسہال مین اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔



## (۷) شربت سیب

اجزاء - سیب

۶ عدد

شکر

بقدر ضرورت

تیز گرم پانی

۳ پاؤ

ترکیب - چھ سیبوں کے بغیر چھلے باریک باریک کر کے کاٹ کر ایک بڑے  
جگ من - ڈال دین - ساتھ ہی اسکے لیٹوکا چھلکا بھی کتر کر ڈالیں اور اوپر سے  
گھولتا ہوا پانی اور پھر ششاس ڈال دین جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لیں  
(۸) جلائین اور دودھ

اجزاء -

جلائین

۱/۲ ادس

آتش جو

۱/۲ چھٹانک

شکر سفید

۲ چھٹانک

دودھ

۳ چھٹانک

ترکیب - ایک جگ میں جلائین بشرطیل دو - دوسرے برتن میں گرم گرم آتش میں  
شکر گھول کر بومام میں اونٹیل دو - پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب  
چلاؤ اس کا استعمال تھے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے  
دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عرق بادام

اجزاء ۱۔ سفوف بادام (مرکب) ۱/۲ چھٹانک  
گرم پانی ۲ چھٹانک

ترکیب۔ مرکب سفوف بادام جو ہر دو فروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صف  
جگ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈالیں۔ پانی کو تھما ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ  
تک سفوف ہیگا رہے اور سکے بعد ٹبل کی سانپ میں چنان لیں۔

اس کا استعمال کاکلم کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی شکایت میں مفید ہے  
(۱۰) السی کی چار

اجزاء ۱۔ السی سلم ۱/۲ چھٹانک

شکر ۱/۲ چھٹانک

لکریں روٹ (ٹھنڈی) ۱/۲ چھٹانک

اد جلتا ہوا پانی ۱/۲ پاؤ

ترکیب۔ سلم السی، اور شکر اور لکریں روٹ "جگ میں ڈال کر ڈیڑھ گھنٹہ کوٹا  
ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں پھر  
عرق کو ٹنڈا کر کے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیون کے ترکیب  
کر لیں۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ بیمار گرم گرم  
پینا چاہئے

(۱۱) مینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دودھ ۱/۲ پاؤ

سوڈا واٹر ۱/۲ پاؤ گھر

مینس فوڈ ایکٹ ایچ پی

ترکیب - دودھ میں مینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برت ڈال کر پین۔

(۱۲) مینس فوڈ، برن، سوڈا واٹر

ترکیب - مینس فوڈ ایک بڑے چمچ کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس میں پین

اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لیں۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلا لیں اور پر سے برن

ڈال کر پین۔

موسم گرمیاں میں یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت میں جب باہر

کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔

نیز جب محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے

نفع ہوگا۔

مینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

مینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

دودھ ۱/۲ پاؤ

پانی اتنی قدر میں ملائیں کہ مینس فوڈ کی پیسی ہو جائے

ایک چچو چار

کوکو

سینڈا صبح اور شام دی جاے۔

نا طاقت لوگوں کے لئے۔

ایک بڑا چچو

ملینس فوڈ

۱/۲ پینٹ

دودھ

۳ عدد (دو خوب پیسٹ کر)

تازہ انڈے

برائے نام

نک

مریضہ کے لئے

ایک بڑا چچو

ملینس فوڈ

۲ چھٹا مک

دودھ

اسی مقدار میں ملائے کو پیسٹ کر لیسی بجا

پانی

ایک عدد دودھ میں پیسٹ کر

تازہ انڈا

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لئے

ایک بڑا چچو

ملینس فوڈ

۲ چھٹا مک

دودھ

اتنا کہ ملینس فوڈ کی سی تیار ہو جاے

پانی

بالائی      ۲ بڑے چمچے  
انڈا      ایک عدد - ۱۰۰ دھ من پھینٹ کر  
سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ      ۲ بڑے چمچے  
دودھ      ۲ چھٹانک  
پانی      اس قدر کہ ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے  
تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو سیفہ من دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ      ۲ چمچہ چار  
پانی      ۱۲ چھٹانک  
ٹمنڈا کر کے بار بار ملینس کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لپسی، اراروٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائیں  
جن میں آٹے کا خیر ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد بہنم ہوتی ہیں اور زیادہ فائدت  
بخشتی ہیں

اسی طرح کوکو، کافی اور چاء ملینس فوڈ شریک کرتے سے زیادہ نفع

ہوتا ہے

## مفید ترکیبیں

دہی (اندازاً ڈیرھ پاؤں)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ وار ڈونگہ میں ڈیرھ پاؤں تازہ دودھ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ میقاس انحراف تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ میں نکال کر چھ مہینہ بھر ضامن (دھندلی جاسن) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب میچا اوس کو پھینٹ کر باریک صافی میں چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

## چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیرھ پاؤں ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی میں بارہ مہینہ بھر بے بیجا چونہ خوب ملا کر ایک گھنٹہ رکھیں پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نٹھالیں اگر پانی ذرا دو دھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے میں چھان لیں یا جاڑے کام لیں۔ چونہ کے پانی کو کسی بوتل میں اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشنوں کے یہاں ہی ملتا ہے

## چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پس کر ایک بوتل میں بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیرھ پاؤں کو لٹا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پیندہ ہونہ دن میں معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچ کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

### آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پیلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ (۲ پاؤ چٹانک اور پودھ) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتا کر چپان لپٹ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نمین رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

### عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منہ میں بغیر صاف کئے ہوئے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دی جائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تا وقتیکہ بھوک کی کوئی

علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دی جائے، اور حتی الامکان

پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی

تعلیم دی جائے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شے نہ دے جس سے شرک ہو جائے

جس سے گرم دودھ یا پانی کا ٹپا ہو جائے۔ کوئی ایسی غلیظ اشیا کا رطل در ماروٹ یا گودا نہ  
بسکٹ یا دٹی ہرگز نہ دیا جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اور تڑپا یا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو موصہ تک محض ایسی غلیظ دیا جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب دوا نہ دیا جائے

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذائیں کڑا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دیا جائے۔

(۱۲) چار، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی تھرک شر بچہ کو نہ دیا جائے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کی پھل ایک سال تک کھلائے جائیں البتہ ادھکا عرق قلیل مقدار

میں دیا جاسکتا ہے۔ اس امر کی نہایت توجہ کر ساتھ ضیاط رکھی جائے کہ بچہ نہ کھانے پینے میں  
احتمال ہو کہ اس کی آنکھیں بھونچو اور یہ تکلیف اکثر اذیت خطرناک ہوتی ہے۔

بچہ کو مرض اینڈیساٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس میں چھوٹی سی ناسال انت جینٹو کی

جڑ کے پاس ہوتی ہر دم ہو جاتا ہے پھر پیٹ بنتی ہے اور خون میں تپ پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ

اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے پرنسپل عمل جراحی کا

سامان میا نہیں ہوتا اور بعض وقت شخص میں بھی پیدا ہوتی ہے اس لئے اس کی شدت ضرور ہو۔



## خاتمہ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں  
اور ہر عقلمند مان جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور اسی  
تدبیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر  
ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کر کے خشوع و خضوع قلب  
کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں  
کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نہایت بچکانہ کے بعد بارگاہ الہی میں الحاح  
و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا  
اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً، إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

